کتاب سرکه

امیلی تاکر

ترجمهٔ لیلی نوربخش



کتاب سرکه

امیلی تاکر
ترجمهٔ لیلی نوربخش

کتاب سرکه

امیلی تاکر

ترجمهٔ لیلی نوربخش

Thacker, Emily
تکر، امیلی
کتاب سرکه/ امیلی تاکر؛ ترجمه لیلی نوربخش.
تهران: تالیا، ۱۳۸۹
۱۰۳ص.
SBN 978-600-90360-0-4
عنوان اصلی: The Vinegar book
فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا
۱. سرکه. ۲. سرکه سیب. ۳. سرکه سیب – مصارف درمانی. الف. نوربخش، لیلی، مترجم. ب. عنوان.
TP ۴۲۹/ت۸ک۲ ۶۶۴/۵۵
۱۳۸۹
کتابخانه ملی ایران ۱۱۶۶۲۹۸-۸۸م



Email: taliyapub@gmail.com
تلفن: ۲۲۸۱۹۱۲۹ – ۰۲۱ و ۰۹۱۲۶۰۷۳۰۹۸

کتاب سرکه

امیلی تاکر مترجم: لیلی نوربخش

چاپ اول: ۱۳۸۹ تیراژ: ۱۵۰۰ نسخه قیمت: [illegible]
چاپ: صادق صحافی: البرز ناظر فنی چاپ: عبدالرضا خوش سخن
طراح جلد: کیانا جلالی مقدم
شابک: ۴-۰-۹۰۳۶۰-۶۰۰-۹۷۸

فهرست مطالب

فصل سوم

فصل چهارم

فصل پنجم

فصل ششم

فصل هفتم

فصل هشتم

خواننده عزیز،

زبانم از تشکر از افراد بی شماری که با نامه های محبت آمیزشان از من درباره زمان چاپ کتاب بعدی به نام *«درمان های خانگی از گذشته های جنوب»* پرسیده اند، قاصر است. نامه های شما واقعا مشوق من بوده است بسیاری از شما اطلاعات خود را در اختیار من گذارده اید و در مورد درمان های «جنوب» که به نظرتان مفید می رسیده است، نظر داده اید.

یک مورد مشترک در کلیه نامه ها وجود داشت؛ خوانندگان، از سراسر کشور، اعتقاد داشتند که سرکه سیب برای سلامت بیش تر و شستشوی آسان تر ضروری است. با خواندن نامه های رسیده، به نظرم می رسد که بسیاری از خوانندگان احساس می کنند سرکه سیب عملاً دارویی برای درمان فوری همه بیماری های بشر است! برخی معتقدند مایعی برای همه دردها، و ماده ای است برای طول عمر، سلامت بیش تر، و تأمین ویتامین های لازم و اسیدهای آمینه و مواد معدنی. اعتقاد به قدرت درمانی سرکه سیب حدوداً به زمان کشف سیب بر می گردد. اما برخی ادعاهایی که در مورد آن می شود به نظر اغراق آمیز می آید.

آیا من فکر می کنم سرکه سیب درمان همه بیماری های این جهان است؟ خوب، طبیعتاً خیر.

اما سرکه حاوی تعداد زیادی از مواد معدنی ای است که ارزش بسیاری از آن ها را علم نمی تواند تعیین کند. اهمیت این مواد را پژوهشگران پزشکی به تدریج می شناسند. و شواهد نشان می دهد باور به این که غذاهای طبیعی بهترین منابع مواد معدنی و ویتامین ها هستند روز به روز بیش تر می شود. جدیدترین یافته ها نشان می دهد ترکیبات مولتی ویتامین ها در مقایسه با سرکه خوب سیب از نظر تعداد عناصر تشکیل دهنده ناچیز هستند.

بنابراین، شاید در آینده ثابت شود که سرکه چه اندازه به انسان در داشتن سلامتی کمک می کند. و مطمئناً، یک شوینده خوب، مطمئن، و شناخته شده، و برای محیط زیست بی ضرر است.

چنانچه می خواهید، تا حد امکان، سلامتی خود را برای ده ها سال حفظ کنید، باید رژیم غذایی و نحوه زندگی خود را به دقت ارزیابی کنید. آنچه در زندگی انجام می دهید، آینده شما را تأمین می کند. اغلب بیماری های افراد بالای ۵۰ سال مانند: آرتروز، سرطان، سکته های قلبی و مغزی انسان را رو به انحطاط می برد. اکثر پزشکان قبول دارند که این بیماری ها تحت تأثیر نوع غذا و طرز زندگی شماست.

طی اعصار، بسیاری معتقد بوده اند که سرکه سیب می تواند نقش مثبتی در سلامت زندگی ایفا کند. تاریخچه پزشکی و ژن شما تغییر نمی کند، آن ها در درون شما باعث بروز برخی تمایل ها و ضعف ها می شوند. اما می توانید قسمتی از آینده خود را کنترل کنید. می توانید هم آنچه می خورید و هم میزان تحرک خود را کنترل کنید. تنها یک بار این بدن را خواهید داشت، بنابراین بهتر است خوب از آن مواظبت کنید. و این کتاب به همین منظور یا برخی مراقبت های پیشگیرانه تهیه شده است.

به خاطر داشته باشید که شیوه های قدیمی درمان با ارزش هستند اما نمی توانند جای توصیه های پزشکی را بگیرند. زمانی که بیمار می شوید، باید از پزشک حاذقی راهنمایی بخواهید. برای سلامت و تمیزکاری های روزانه، می توانید برخی از این شیوه های قدیمی درمان با سرکه را امتحان کنید.

امیلی تاکر

این کتاب به قصد ضبط عقاید و رسوم باستانی و راه حل های تاریخی تهیه شده، و متشکل از اطلاعات جالب، توصیه ها و خاطره ها می باشد. کتاب، با آگاهی به این امر فروخته می شود که ناشر توصیه پزشکی نمی نماید و قصد ندارد مطالب این کتاب را به عنوان جایگزینی برای پزشکی ارایه شده توسط متخصصین واجد شرایط عرضه کند. هیچگونه ادعایی در مورد ایمنی و مؤثر بودن هر یک از درمان های درج شده وجود ندارد و ناشر نمی تواند دقت یا مفید بودن یکایک درمان های این مجموعه را ضمانت نماید.

چنانچه مشکل پزشکی دارید، باید با یک پزشک مشورت نمایید.

فصل اول

با سرکه جوان بمانید

می خواهید زندگی جاودان داشته باشید؟

سرکه سیب حاوی خواص خوب سیب است؛ یک قاشق چایخوری آن مایع طلایی رنگ، سرشار از اسیدهای آمینه ضروری و آنزیم های سالم است. بنابراین، تعجب آور نیست اگر برخی ادعا کرده اند که این منبع طبیعی ویتامین ها و مواد معدنی تمام دردهای بشر را درمان حتی جوانی و عمر را طولانی می کند.

آیا سرکه سیب درمان فوری همه بیماری های این جهان است؟ دارویی جاودیی؟ اکسیری مرموز؟ دوای دردها؟ برخی معتقدند که چیزی مرکب از همه این هاست!

شیوه های سنتی درمان با بیماری جهت پیدا می کنند و طوری طراحی شده اند تا نسبت به بیماری واکنش نشان دهند. اما برای دست یافتن به تندرستی، و طول عمر، بدنی باید داشت که هر روز، با خوردن و تمرینات بهداشتی صحیح، از آن مراقبت شود. بدن تندرستی که گذشت زمان را حس نکند، به رژیم غذایی سرشار از انواع مواد مغذی نیازمند است. و بهترین شیوه رساندن مواد مغذی کافی به بدن، داشتن رژیم غذایی متنوعی است که کلیه نیازهای ضروری تغذیه را برآورده کند و شامل عناصر اساسی فراوانی باشد.

شاید به این دلیل است که سرکه سیب به ماده شفابخش جادویی و یکی از سالم ترین مایعاتی که بشر شناخته شهرت یافته است. یک قاشق چایخوری از این مایع طلایی قسمت عمده نیاز انسان برای تندرستی را تأمین می کند. این ماده مؤثر، سرشار از انواع ویتامین ها، مواد معدنی و اسیدهای آمینه ضروری است.

دانشمندان می دانند که انسان ها به مقدار بسیار کمی از صدها نوع ترکیباتی نیاز دارند که بسیاری از آنها هنوز شناخته نشده اند. پژوهشگران تغذیه، دایماً در حال کشف مواد معدنی، آنزیم ها، اسیدهای آمینه، و سایر موادی هستند که بدن برای تندرستی کامل به آنها نیازمند است. این که چگونه بدن دقیقاً از عناصر اصلی استفاده می کند، هنوز یک راز است. و هنوز هم علم مقدار مورد نیاز اغلب آنها را مشخص نکرده است.

پزشکان این را می دانند که کمبود مقدار ناچیزی از یک عنصر مهم- کمبود یک میلی، مایکرو، گرم- می تواند به بیماری، پیری زودرس، یا آسیب دیدگی مغز، منجر شود. بهترین توصیه ای که دانشمندان می توانند بکنند، داشتن رژیمی مملو از انواع غذاهاست، که طیف وسیعی از مواد مغذی را به بدن برساند.

انسان همواره به دنبال اکسیر جوانی بوده است. برای اغلب ما، سرکه سیب می تواند نزدیک ترین کانون به چنین درمان جامعی باشد. برای این که، رمز جوانی ابدی هم اکنون هم در دست ماست. فقط باید هر روز از زندگی مان لذت ببریم.

بنابراین، تعجب ندارد که سرکه سیب برای تمام کسانی که می خواهند تا دوران پیری سرزندگی و تندرستی خود را حفظ کنند، بهترین نسخه است. در طی دوران مختلف، سرکه سیب به عنوان اسید حافظ سلامت عمومی، مانع بیماری، عامل کنترل وزن، برطرف کننده سرفه، سرما خوردگی و مشکلات تنفسی و تنظیم کننده اختلال دستگاه گوارش تجویز شده است.

به رغم آن که شیوه های قدیمی درمان (مانند آن هایی که در این کتاب آمده اند)، طی نسل ها، از والدین به فرزندان و نوادگان رسیده، تغییراتی در آن ها رخ داده، و خانواده ها باعث تنوع خاصی در آن هاشده اند، اما یک مطلب همیشه ثابت مانده است: مصرف روزانه مقدار کمی از سرکه سیب سلامتی بیش تر و عمر طولانی تر را به دنبال دارد. در زیر، برخی از این دستورات قدیمی تندرستی آمده اند:

زندگی سالم،با نشاط و طولانی داشته باشید

با مصرف روزانه سرکه طول عمر و سلامت خود را تضمین کنید. فقط یک قاشق سرکه به یک لیوان پر از آب بیفزایید و آن را بنوشید.

راه مراقبت صحیح و حفظ سلامتی، تا زمان پیری، ترکیب یک قاشق چایخوری سرکه، یک قاشق چایخوری عسل، و یک لیوان پر از آب است. این معجون را ۳ بار در روز، نیم ساعت پیش از غذا میل کنید.

برای طول عمر سرشار از سر زندگی، که با سلامتی کامل همراه باشد، پیش از هر غذا، به آرامی این معجون را بنوشید: یک فنجان آب ولرم، دو قاشق غذاخوری سرکه سیب، و یک قاشق چایخوری عسل، را با هم مخلوط کرده و بلافاصله بنوشید.

لذت بخش ترین شیوه مصرف روزانه از سرکه افزودن مقدار کمی عسل شبدر به یک قاشق غذاخوری سرکه و یک قاشق چایخوری روغن زیتون است. این سس سالم را روی کاسه کوچکی از سبزیجات بریزید.

نوع دیگر سس سالاد سالم، ترکیبی از ۱/۴ فنجان سرکه، ۱/۴ فنجان روغن ذرت، و ۱/۸ فنجان عسل است. مواد را خوب با هم مخلوط کرده، برای حفظ سلامت تمام خانواده با شام میل کنید.

حافظه را می توان با نوشیدن یک لیوان آب ولرم، همراه با یک قاشق چایخوری سرکه سیب، قبل از هر نوبت غذا، به شدت تقویت کرد.

زندگی سالم،با نشاط و طولانی داشته باشید

با مصرف روزانه سرکه طول عمر و سلامت خود را تضمین کنید. فقط یک قاشق سرکه به یک لیوان پر از آب بیفزایید و آن را بنوشید.

راه مراقبت صحیح و حفظ سلامتی، تا زمان پیری، ترکیب یک قاشق چایخوری سرکه، یک قاشق چایخوری عسل، و یک لیوان پر از آب است. این معجون را ۳ بار در روز، نیم ساعت پیش از غذا میل کنید.

برای طول عمر سرشار از سر زندگی، که با سلامتی کامل همراه باشد، پیش از هر غذا، به آرامی این معجون را بنوشید: یک فنجان آب ولرم، دو قاشق غذاخوری سرکه سیب، و یک قاشق چایخوری عسل، را با هم مخلوط کرده و بلافاصله بنوشید.

لذت بخش ترین شیوه مصرف روزانه از سرکه افزودن مقدار کمی عسل شبدر به یک قاشق غذاخوری سرکه و یک قاشق چایخوری روغن زیتون است. این سس سالم را روی کاسه کوچکی از سبزیجات بریزید.

نوع دیگر سس سالاد سالم، ترکیبی از ۱/۴ فنجان سرکه، ۱/۴ فنجان روغن ذرت، و ۱/۸ فنجان عسل است. مواد را خوب با هم مخلوط کرده، برای حفظ سلامت تمام خانواده با شام میل کنید.

حافظه را می توان با نوشیدن یک لیوان آب ولرم، همراه با یک قاشق چایخوری سرکه سیب، قبل از هر نوبت غذا، به شدت تقویت کرد.

چنانچه پس از هر بار استفاده از شامپو سر خود را با مخلوطی از نصف فنجان سرکه سیب و دو فنجان آب ولرم آب کشی کنید، شوره سرتان از بین می رود و موهایتان براق می شود.

برای از بین بردن وز موهای فرزده، سر خود را با محلول سرکه و آب آبکشی کنید. این عمل موهای تیره را روشن می کند و موهای بلوند را برق می اندازد.

با استفاده از مخلوط توت فرنگی و سرکه، پوست خود را نرم و براق و از لکه دار شدن آن جلوگیری کنید. ۳ عدد توت فرنگی بزرگ را در ۱/۴ فنجان سرکه له کنید و به مدت ۲ ساعت بگذارید همان طور بماند. سپس مخلوط توت فرنگی و سرکه را در پارچه ای قرار دهید و با فشار دست سرکه آن را بگیرید. توت فرنگی آغشته به سرکه را روی صورت و گردن بمالید. صورت و گردن را صبح بشویید. به زودی پوست از شر جوش ها و دانه های سیاه خلاص خواهد شد.

میخچه و پینه پا را می توانید یک شبه با کمپرس سرکه از بین ببرید. اگر تکه ای از نان بیات را (که آغشته به سرکه سیب است) روی زخم ببندید، تا صبح پوست تر و تازه خواهد شد.

خانم ها می توانند با محلولی مرکب از روغن زیتون و سرکه سیب پوست خود را از گزند آفتاب تابستان محافظت کنند. ترکیب مساوی این مخلوط، پوست را از آفتاب سوختگی و ترک حفظ می کند.

خال هایی را که در سنین بالا روی پوست ظاهر می شوند (به خال های کبدی هم معروف هستند) می توان با پاک کردن هر روزه با محلولی مرکب از آب پیاز و سرکه، از بین برد. اگر یک قاشق چایخوری آب پیاز و دو قاشق چایخوری سرکه را با پارچه ای نرم روی خال ها بمالید، یا ۱/۲ یک پیاز تازه را در ظرف کوچکی حاوی سرکه بخوابانید و سپس روی نقاط مورد نظر بمالید، در عرض چند هفته خال ها به تدریج کمرنگ می شوند.

خارش ناشی از کهیر و تاول، همین طور ورم ها، و لکه ها را می توان با مالیدن خمیری مرکب از سرکه و نشاسته ذرت بهبود بخشید. اگر از این خمیر استفاده کنید، خواهید دید که بلافاصله خارش از بین می رود.

پارچه آغشته به سرکه سیب را دور پاهایی با رگ های ورم کرده از واریس ببندید و آن ها را درمان کنید. پاها را به مدت ۳۰ دقیقه، صبح و شب، بالا نگه دارید و بگذارید پارچه روی رگ ها بماند. طی ۶ هفته تغییر محسوسی مشاهده خواهید کرد. برای تسریع درمان، پس از هربار گذاشتن پارچه روی پا، مخلوطی از یک لیوان آب ولرم و یک قاشق چایخوری سرکه سیب بنوشید. به آرامی مزه کنید و چنانچه خسته هستید، یک قاشق چایخوری عسل هم به آن اضافه کنید.

درد را کاهش دهید

با استفاده از این روش ساده سردرد را از بین می برید: کمی سرکه سیب به آب دستگاه بخور افزوده، پنج دقیقه بخور دهید و آرام دراز بکشید. در عرض ۲۰ دقیقه سردرد شما از بین خواهد رفت.

سکسکه را می توان با مزمزه کردن خیلی آرام مخلوط یک لیوان آب ولرم با یک قاشق چایخوری سرکه از بین برد. اگر هنگام نوشیدن لیوان را کمی دور نگاه دارید، زودتر خوب می شوید!

اختلال معده را می توان با نوشیدن آرام مخلوط یک لیوان آب نه چندان داغ، یک قاشق غذاخوری سرکه و یک قاشق غذاخوری عسل تسکین داد. این مخلوط برای نفخ هم مفید است.

اگر سردرد شما خوب نشد، از کلاه کاغذی استفاده کنید. ته باز یک پاکت خرید قهوه ای را به سرکه سیب آغشته کنید. سپس پاکت را (مانند کلاه سرآشپزها) روی سر گذاشته با روسری بلندی ببندید. سردرد باید در عرض ۴۵ دقیقه از بین برود.

آن هایی که پایشان در خواب های شبانه گرفتگی پیدا می کند، پس از غذا مخلوط یک لیوان آب با سرکه سیب میل کنند.

با استفاده از مخلوط یک قاشق چایخوری عسل، یک قاشق چایخوری سرکه سیب، و یک قاشق غذاخوری کلسیم لاکتیک در نصف لیوان آب، مانع گرفتگی عضلات پا شوید. یک بار در روز از این مخلوط میل کنید.

خستگی یا رگ به رگ شدن عضلات را با پوشاندن محل آسیب دیده با پارچه آغشته به سرکه سیب از بین ببرید. پارچه را ۳ تا ۵ دقیقه روی آن قسمت بگذارید و این عمل را برحسب نیاز به دفعات تکرار کنید. برای تأثیر بهتر، کمی فلفل قرمز نیز به سرکه بیفزایید.

حال به هم خوردگی یا استفراغ را با گذاشتن پارچه آغشته به سرکه سیب روی شکم از بین ببرید. پارچه که سرد شد، پارچه گرم دیگری بگذارید.

فصل دوم

سرکه به جنگ بیماری ها می رود[1]

طرفداران سرکه سیب می توانند فهرست بالا بلندی از دردهایی را که با این سرکه درمان شده یا از بروز آن ها جلوگیری می شود تهیه کنند. ادعا می شود سرکه مانع آرتروز می شود، از پوکی استخوان و سرطان جلوگیری می کند، عفونت را از بین ی برد، برای پوست مفید است، به هضم غذا کمک می کند، وزن را کنترل و حافظه را محافظت و از پیری مغز جلوگیری می کند.

در صفحاتی که از پی می آید، برخی از جدیدترین یافته های پژوهشگران زشکی، و نحوه ای که این تحقیقات بر درمان با سرکه تأثیر می گذارد، ثبت شده اند. مچنین برخی از درمان های سنتی ماندگارتر نیز آورده شده اند.

آیا واقعا سرکه تمام کارهایی را که ادعا می شود می تواند انجام دهد؟ یک سخ ممکن است این باشد: "آری، چرا که ترکیب فوق العاده ای از طعم خوب تند و سیدهای کشنده میکروب است." سرکه از تخمیر سیب شیرین به دست می آید، و نگ طلایی عسل مانند خود را از جوهری که از درون سیب های تازه رسیده روان ی شود به دست می آورد. هنگامی که این نگهدارنده های طبیعی بی رنگ در تماس هوا قرار می گیرند، به رنگ طلایی ای در می آیند که ما آن را به شربت سیب نسبت ی دهیم. یعنی از طریق آنزیم ها تغییر رنگ صورت می گیرد، و طعم متمایز شربت یب را به وجود می آورد، که با آب سیب فرق دارد.

خواهشمند است به خاطر داشته باشید که در صورت بیماری خاص، یا مصرف منظم دارو، تأثیر زودن سرکه به رژیم غذایی خود را با پزشک در میان بگذارید.

سرکه از تخمیر آب سیب تازه و طبیعی ابتدا به نوشیدنی الکلی و سپس، با تخمیر مجدد به سرکه تبدیل می شود.

سرکه سیب شامل بیش از سی نوع مواد مغذی مهم، یک دوجین مواد معدنی، بیش از نیم دوجین ویتامین و اسیدهای ضروری، و چندین آنزیم است. به علاوه، مقدار زیادی پکتین[1] دارد که برای قلب مفید است.

سرکه سیب برخی ویژگی های خود را در معرض گرما و هوا از دست می دهد. وقتی سرکه را بو می کشید، در واقع آن بخش "فرار" یا آن بخشی را که به سادگی تبخیر می شود، تو داده اید. دانشمندان اخیراً این قسمت کوچک سرکه را بررسی نمودند. آن ها ۹۳ ترکیب مختلف فرار را تشخیص دادند، به علاوه انواع دیگری که باید طبقه بندی شوند! سرکه دارای این مواد است:

۷ نوع ئیدروکربن
۱۸ نوع الکل
۳۳ نوع کربونیل[2] (۴ نوع آلدئید و ۲۹ نوع کیتون[3])
۴ نوع اسید
۸ نوع استر[4] (به اضافه ۱۱ نوع استر اسید لاکتیک)
۷ نوع باز
۳ نوع فران[5]
۱۳ نوع فنل

---

۱. هیدروکربوری که از دانه سیب به دست می آید.
۲. بنیان دو ظرفیتی اکسید کربن
۳. یک دسته از ترکیبات شیمیایی که از اکسیداسیون الکل به وجود می آید.
۴. نمک حاصل از ترکیب اسید با الکل یا فنل که آب آن از بین رفته باشد.
۵. مایع قابل اشتعال به فرمول C_4H_4O

ترکیب دقیق یک سرکه خاص بسته به این است که از چه ساخته شده باشد. حتی سرکه سیب به واسطه نوع و شرایط تشکیل دهنده سیب های آن تغییر می کند. شاید به این دلیل، پژوهشگران پزشکی همیشه نمی دانند سرکه سیب دقیقاً چگونه یا چرا موجب درمان می شود اما می دانند هم ضد عفونی کننده و هم آنتی بیوتیک است.

اولین موارد مصرف سرکه

متن پزشکی قدیمی آسوری از سرکه به عنوان درمان گوش درد نام می برد.

۴۰۰ سال قبل از میلاد، بقراط (که به پدر پزشکی معروف است) از سرکه برای درمان بیماران خود استفاده می کرد. این ماده طبیعی کشنده میکروب یکی از اولین "داروها" بوده است.

سرکه در عهد عتیق برای درمان زخم ها و عفونت ها به کار می رفته است.

اسم "سرکه دزدها"[1] از زمان طاعون بزرگ در اروپا گرفته شده است. گفته می شود برخی دزدها هنگام دزدی از خانه های قربانیان طاعون به منظور جلوگیری از سرایت بیماری از سرکه استفاده می کرده اند.

سرکه، جان هزاران سرباز را در جنگ داخلی ایالات متحده نجات داده، و مرتباً برای ضد عفونی زخم ها به کار رفته بود.

---

1. Thieves Vinegar

سرکه و پوست

در تاریخ آمده که عفونت های روی صورت، اطراف چشم ها، و درون گوش با محلولی از آب و سرکه درمان می شده است. این محلول ضدعفونی کننده و به محض تماس، میکروب ها را از بین می برد، و نیز حاوی آنتی بیوتیک است (دارای باکتری ای است که دشمن میکرو ارگانیسم های عفونی است).

اخیراً، از سرکه در جایی که شیوه های سنتی مبتنی بر دارو بی اثر بوده، برای درمان بیماری های مزمن گوش میانی به کار گرفته شده. یکی از درمان هایی که، در حال حاضر، جهت عفونت های گوش در بیمارستان وابسته به دانشگاه دولتی اوهایو مورد استفاده قرار می گیرد شستشو با سرکه است.

در حال حاضر پزشکان امکان معالجه برخی عفونت های چشمی را با محلول سرکه مورد توجه قرار داده اند. فعلاً، آن را به عنوان ضد عفونی کننده بیمارستان به کار می برند. برای مثال، در بیمارستان ییل نیوهیون استفاده می شود. زمانی که عفونت های چشمی پس از جراحی ایجاد مشکل نمود، "بخش باکتریولوژی" بیمارستان مشکل را با سرکه معمولی حل کرد. دستشویی اتاق نظافت بیمارستان مرتباً با محلول ۱/۲٪ سرکه عادی خانگی تمیز می شد، و این محلول برای از بین بردن میکروب ها مؤثرتر از محصولات تجاری ای که قبلا استفاده می شد عمل می کرد!

دو نوع درمان قدیمی برای سوختگی های سطحی، خیساندن محل آسیب دیده با سرکه سیب یا قرار دادن حلزون روی آن قسمت است. اگر حلزون مهربانی دور و بر ندارید، می توانید کمی سرکه سیب در ناحیه دردناک بمالید. سرکه به ویژه برای التیام بخشیدن به سوختگی های قلیایی مفید است.

پوستی را که خارش دارد نیز می توان با سرکه سیب التیام داد. درصورتی که خارش نزدیک چشم یا نواحی حساس باشد، سرکه را رقیق کنید؛ نسبت مقدار آب به

سرکه، ۴ به ۱ باشد. برای شستشوی تمام بدن، ۲ یا ۳ فنجان سرکه در آب وان بریزید. مشتی آویشن نیز می تواند مفید باشد.

برای تسکین خارش مقعد، گاز چهارگوشی را که به سرکه سیب آغشته شده به آرامی به محل خارش بمالید .

زیر بغل ها را با پارچه ای که با سرکه نم دار شده است تمیز کنید. پس از آن شستشو نکنید. به مدت چندین ساعت از شر بوهای نامطبوع خلاص خواهید شد.

سوختگی ناشی از آفتاب را با حمام کردن در وان آب ولرمی که یک فنجان سرکه سیب به آن افزوده شده تسکین دهید. هرگاه لازم باشد که ناحیهٔ رگ به رگ شده یا ناحیه درد را در آب خیلی داغ قرار دهید، با افزودن اندکی سرکه در آب احساس خنکی خواهید کرد.

آنچه موجب می شود سرکه برای درمان های پوستی آن قدر مفید باشد این است که اسید آن بسیار نزدیک به مقدار اسید پوست سالم است. بنابراین، مالیدن سرکه به پوست موجب می شود اسید سطح پوست به حالت عادی برگردد.

سرکه، فیبر و کلسترول

سرکه حاوی ذخیره ای از کربوئیدرات های مرکب و نیز مقدار زیادی ماده اسرارآمیز به نام "فیبر رژیمی" است. هم کربوئیدرات های مرکب و هم فیبر رژیمی از سوی "جراحان عمومی " ایالات متحده برای مقاومت در برابر سرطان توصیه شده اند.

در مورد فیبرها ... آری، انواع مختلفی از فیبرها وجود دارند. برخی محلول در آب هستند و برخی نیستند. فیبر محلول در آب خیس می خورد (و حجم را افزایش می دهد)، همچنین قدرت تقابل با بدن را دارد. فیبرهای غیر محلول در آب

خیس می خورند (به حجم اضافه می کنند) اما به نحو پیچیده ای که فیبرهای محلول عمل می کنند، با بدن تقابل پیدا نمی کنند.

در مواردی که سرکه از سیب تازه طبیعی به دست می آید، حاوی مقدار معتنابهی "پکتین" است. پکتین فیبر محلول است؛ در آب حل و برای استفاده بدن آماده می شود. با خیس خوردن در آب، جذب غذا و مایعات را در روده ها کند می کند. و طولانی تر از فیبر غیر محلول در بدن می ماند.

فیبر غیر محلول، مانند سبوس گندم، به سرعت از سیستم بدن رد می شود. به ویژه، از درون روده ها به سرعت می گذرد و حکم ملین دارد. سبوس گندم ضمناً مقادیر زیادی گاز تولید می کند.

از آن جایی که پکتین (فیبر سرکه سیب) به آرامی از دستگاه گوارشی عبور می کند به کلسترول می چسبد. سپس کلسترول را به همراه خود از بدن خارج می کند. کلسترول کم تر در بدن به معنای پایین بودن میزان اختلالات قلبی- عروقی مانند سکته قلبی و مغزی است.

سرکه و هضم غذا

سرکه سیب به مواد شیمیایی موجود در معده شباهت بسیار دارد. به همین دلیل، در روش های سنتی درمان نیز برای کمک به هضم غذا مورد استفاده قرار گرفته است. و در نتیجه، با بهبود هضم، متابولیسم کلی بدن را نیز بهبود می بخشد.

کسانی که مرتبا از این اکسیر استفاده می کنند احساس می کنند بریدگی ها و خراش هایشان سریع تر بهبود می یابد، همین طور زخم های جدی تر نیز با سرعت بیش تری التیام پیدا می کنند.

بسیاری معتقدند سرکه می تواند باکتری های مضری را که به ناحیهٔ گوارشی حمله کرده از بین ببرد. این امر موجب کاهش احتمال بروز مسمویت خونی و سایر عفونت های خونی می شود.

برخی پزشکان مصرف مرتب سرکه را به منظور جلوگیری از مسمویت غذایی توصیه می کنند. آن ها استفاده از آن را هنگام رفتن به رستوران های مشکوک یا کشورهای خارجی نیز توصیه می کنند. میزان معمول یک قاشق غذاخوری سرکه، ۳۰ دقیقه پیش از غذا است که می توان آن را با یک لیوان آب، آب سبزیجات، یا هر نوشیدنی دیگر مخلوط کرد. افزودن عسل به سرکه و آب، طعم مطبوع تری به آن مخلوط می دهد.

استفاده از سرکه برای کاهش تولید گاز، هنگام مصرف حبوبات برای همگان توصیه می شود. کافی است کمی سرکه هنگام پخت لوبیا به آن اضافه کنید؛ عمل هضم را آسان تر می کند.

سرکه و سرطان

پیر شدن، بیماری قلبی، سرطان، و آب مروارید نشانه صدمه هایی است که با رادیکال های آزاد به بدن می رسد. آن ها به کروموزم ها لطمه وارد می کنند و احتمالا مسئول بسیاری از تغییرات جسمی ای هستند که به پیری مربوط می شود.

رادیکال های آزاد درون گیاهان، حیوانات، و انسان ها جریان دارند و از یک سلول به سلول دیگر در حرکتند و به آن ها آسیب می زنند. آنتی اکسیدان ها، رادیکال های آزاد را جذب و آن ها را بی ضرر می کنند. بتاکاروتین، نوعی کاروتنوئیدی است که در سرکه موجود است، و آنتی اکسیدانی قوی است.

کاروتنوئید در گیاهانی مانند سیب به طور طبیعی رخ می دهد. بتاکاروتین سرکه شکلی طبیعی دارد و به آسانی قابل هضم است. مثالی که می توان زد و گفت که چگونه این آنتی اکسیدان به حفظ سلامتی کمک می کند نحوه محافظت چشم از ابتلا به آب مروارید است. به وجود آمدن آب مروارید مربوط به اکسیده شدن لنزهای چشم است. این امر زمانی اتفاق می افتد که رادیکال های آزاد ساختمانشان را تغییر می دهند. مطالعات نشان می دهند که مصرف مقدار زیادی مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان خطر تشکیل آب مروارید را کاهش می دهد.

این نیز ثابت شده است که بین مصرف مقدار زیادی غذاهای حاوی بتاکاروتین و کاهش خطر ابتلا به بیماری سرطان ارتباط مستقیمی وجود دارد. تحقیقات، در بیش از ۷۰ مورد مطالعات مختلف، اذعان دارند که بتاکاروتین خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد. این ها شامل تحقیقات دانشگاه دولتی نیویورک در استونی بروک، دانشگاه وسترن انتاریو در کانادا، دانشگاه تافت، و دانشگاه پزشکی جان هاپکینز است.

بتاکاروتین، علاوه بر حفاظت بدن در مقابل سرطان، سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت می کند. و این عمل را از طریق حمله به رادیکال های آزاد، که سیستم ایمنی را نابود می کنند، انجام می دهد.

همچنین، کاروتنوئید ها ماده خام تولید کننده ویتامین آ در بدن هستند، که خود یکی از آنتی اکسیدان های قوی است. آن ها به همراه هم بدن را در مقابل سرطان های ناشی از مواد سمی شیمیایی حفاظت می کنند. بر اساس تحقیقات مؤسسهٔ "پژوهش ملی سرطان در انگلستان"، هنگامی که ویتامین آ به مقدار کافی به بدن نرسد، بدن در مقابل سرطان ها، به ویژه سرطان های مربوط به دستگاه تنفسی، مثانه و کولون آسیب پذیر می شود.

در زمان های قدیم توصیه می شده است که مردم روزانه یک قاشق چایخوری سرکه در لیوان بزرگی از آب سبزیجات بنوشند. با اطلاعاتی که اکنون در دست ماست، به نظر می رسد که این توصیه، توصیه بسیار مفیدی است!

سرکه و حافظه

از دست دادن حافظه یکی از متداول ترین و پرهزینه ترین بیماری های پیری است. هزینه آن برای این کشور (آمریکا) ۴۴ میلیارد دلار است، که این فقط هزینه مالی آن است. هزینه واقعی آن زندگی های از هم گسیخته است. آنانی که حافظه خود را از دست می دهند کیفیت زندگی خود و نیز نزدیکانشان را نابود می کنند.

سه فقره از متداول ترین دلایل از دست دادن حافظه، بیماری آلزایمر، سکته های مکرر، و مصرف بیش از حد الکل است. بسیاری از افراد مسن به دلیل تغذیه بد و حساسیت به دارو نیز دچار ناراحتی های روانی می شوند.

اغلب برخورد افراد بالای ۵۵ سال نسبت به از دست دادن حافظه چنان است که گویی چاره ناپذیر و غیرقابل برگشت است. درحالی که اطلاعات روزافزون ثابت می کند که از دست دادن حافظه می تواند با موفقیت درمان شود. پزشکان بیش تری عبارات یک متخصص را تکرار می کنند که:

" بسیاری از بیماری ها قابل درمان هستند، یعنی می توان بیماری را متوقف یا بهبود بخشید."

رژیم غذایی عامل مهمی در کنترل عوامل تضعیف کنندهٔ حافظه و جبران صدمات حاصل از آن هاست. تغذیه خوب می تواند با پایین آوردن کلسترول احتمال سکته را کاهش دهد. همچنین، می تواند مغز را از برخی از بدترین عوامل فاقد عملکرد روحی حفظ نماید. "مجله انجمن رژیم غذایی آمریکا" مسئله را چنین مطرح می کند:

"برخی انواع فراموشی ـ یا به دلیل مصرف مفرط الکل یا کمبود ویتامین ـ ممکن است از طریق رژیم غذایی کاملا قابل جلوگیری و تاحدی برگشت پذیر باشند." فراموشی ناشی از مصرف بیش از حد الکل تاحدی قابل درمان است. این مجلهِ چنین ادامه می دهد:

"در کلیه انواع فراموشی، تغذیه کافی ممکن است سلامت جسمانی را بهبود ببخشد، به بالا بردن عملکرد بیماران کمک کند، و کیفیت زندگی را بالا ببرد."

برخی مطالعات نشان می دهد کمبود تغذیه در ۳۶٪ از جمعیت بالای ۸۰ سال مسئله ای است جدی و نزدیک به نیمی از بیماران در خانه سالمندان به نوعی کمبود ویتامین یا مواد معدنی مبتلا هستند. این سطح پایین تر از نرمال ویتامین ها و مواد معدنی حائز اهمیت است، چرا که موجب از دست رفتن توانایی ذهنی می شود. برای مثال، فقدان حافظه در بیمارانی که سطح ویتامین ب ۱۲ و فولیت (ویتامین ب۹) خون آن ها کم تر از نرمال است، بیش تر دیده می شود.

سرکه سیب میزان متعادلی از آمینو اسید ها، ویتامین ها و مواد معدنی حیاتی ای را که هم بدن و هم مغز برای سلامتی نیاز دارند تأمین می کند.

بدترین بیماری ای که در نتیجهٔ پیری به مغز لطمه می زند بیماری آلزایمر است. برخی مطالعات نشان می دهد که مبتلایان به آلزایمر، به ویژه به کمبود کلسیم، تیامین و نیاسین دچار هستند. و گزارش ها نشان می دهد که ویتامین ب ۱۲ حدود ۳۰٪ از بیماران مسن مبتلا به این فراموشی در سطح پایینی قرار دارد. در مطالعه ای جدید، مشاهده شده که تقریباً کلیه بیمارانی که کمبود ویتامین داشتند با ب ۱۲ کاملا درمان شدند. از طرفی، مکمل های "فولیت" هم تأثیر به سزایی داشتند.

کمبود تیامین نیز یکی از علل تغذیه ای در مشکلات مزمن حافظه است. چنانچه این عامل در تغذیه به قدر کافی نباشد، می تواند به از بین رفتن سلول عصبی و خونریزی مغزی منجر شود. متخصصین به ما خاطر نشان می سازند:

"تغییر رژیم غذایی می تواند نقش مهمی در کنترل بسیاری از بیماری هایی که به فراموشی منجر می شوند ایفا کند."

هر قدر بیش تر در مورد تغذیه خوب و اهمیت مصرف روزانه انواع ویتامین ها و مواد معدنی می آموزیم، بهتر می توانیم تأکید قدما به مصرف سرکه سیب را درک کنیم. توصیه مادربزرگی برای رسیدن به پیری سالم چنین است:

"یک قاشق چایخوری سرکه سیب و یک قاشق عسل را در لیوان آبی ریخته، با غذای خود میل کنید. این عمل را سه بار در روز انجام دهید تا در سراسر زندگی هوشیار و سرحال باشید."

درمان کمبود تغذیه با میزان زیادی از ویتامین ها به نتایج مختلفی منجر شده است. گاهی اوقات به دست آوردن مقدار متعادل مورد نیاز برای یک فرد بخصوص سخت و دشوار می شود. و همواره امکان این هست که شخص به دلیل مصرف بیش از حد ویتامین یا مواد معدنی آسیب ببیند. از این رو، درمان با ویتامین ممکن است گران تمام شود.

بهتر است با داشتن رژیمی متعادل از کمبود مواد مغذی جلوگیری شود. در متعادل کردن رژیم، به زحمت می توان، رقیبی برای گنجینه ای از مواد مغذی موجود در یک قاشق غذاخوری سرکه سیب یافت.

سرکه و آرتروز

مبتلایان به آرتروز، برای رهایی از درد، دردی که اغلب بهبود نیز نمی یابد، سالانه ۸ تا ۱۰ میلیارد دلار هزینه می کننه.آن هایی که به درد آرتروز دچار هستند، برای رهایی از این درد تقریباً به هر چیزی متوسل می شوند. اغلب مقادیر زیادی پول به منظور کسب سلامتی، بهبود درد مزمن، یا توقف در پیشرفت بیماری هزینه می کنند که در نهایت سودی برایشان ندارد.

درمان آرتروز کنترل وزن و رژیم غذایی حاوی مواد مغذی است.

مجله معتبر انجمن رژیم غذایی آمریکا در توضیح نتایجی که دانشمندان تغذیه از مطالعات مربوط به عادات غذا خوردن مبتلایان به آرتروز دست یافته اند چنین می نویسد:

گاهی اوقات رژیم بیمار "... به شدت فاقد برخی مواد مغذی است."

شاید این گفته، اعتقاد پابرجای بسیاری از افراد را که سرکه سیب می تواند نقش مهمی در تسکین درد و کاهش پیشرفت آتروز ایفا نماید، توضیح دهد. در بدترین حالت، مانند برخی مواد شیمیایی مضر که به عنوان تسکین دهنده دردهای آرتروزی تبلیغ می شوند لطمه نمی زند و، به علاوه، گران هم نیست!

دستوری که طی زمان برای درمان آرتروز توصیه شده است مخلوط یک قاشق چایخوری عسل و یک قاشق چایخوری سرکه سیب با یک لیوان آب است که صبح و شب میل شود. کسانی هم معتقدند مقدار صحیح، یک لیوان آب با دو قاشق چایخوری سرکه، پیش از هر نوبت غذا (۳بار در روز) است.

معجون دیگری که اغلب برای کسانی که از دردهای آرتروزی رنج می برند توصیه می شود، ترکیبی از سرکه با کرفس، نمک "اپسام" (سولفات منیزی)، و مرکبات (برای ویتامین C) است. مواد زیر را در یک قابلمه با هم مخلوط کنید:

گریپ فروت	۱/۲
پرتقال	۱ عدد
لیمو ترش	۱ عدد
ساقه کرفس	۲ عدد
آب	۴ فنجان

کرفس و میوه ها را در قطعات کوچک خرد کنید (و میوه ها را پوست بکنید)، و بدون سرپوش یک ساعت آهسته در آب بجوشانید. مواد نرم شده را از پارچه نرمی رد کرده با یک قاشق غذاخوری سرکه و یک قاشق غذاخوری نمک اپسام هم بزنید. صبح و شب مخلوط یک لیوان کامل آب با ۱/۴ فنجان از این مواد بنوشید.

تأثیر هر یک از این دستورات با سرکه حدود یک ماه طول می کشد. بسیاری از پزشکان برای نتایج فوری تر مالش آرام را توصیه می کنند. یک مرهم قدیمی ای نیز وجود دارد که ترکیبی از سرکه و روغن و سفیده تخم مرغ است.

سفیده تخم مرغ	۲ عدد
تربانتین	۱/۲ فنجان
سرکه	۱/۲ فنجان
روغن زیتون	۱/۴ فنجان

همه مواد را با هم مخلوط کرده، فورا استفاده کنید. مفاصلی را که درد می کنند به آرامی با این مواد ماساژ دهید، و سپس با پارچه نرمی پاک کنید. (اغلب پزشکان توصیه می کنند تربانتین از این درمان حذف شود، چرا که ممکن است پوست را تحریک کند.)

سرکه و آهن

کودکان، نوجوانان و زنانی که به سن باروری رسیده اند باید مقادیر زیادی غذاهای حاوی آهن مصرف کنند. "جراحان عمومی آمریکا" معتقدند کمبود آهن در خانواده های کم درآمد مشکلات خاصی را به وجود می آورد.

کسان دیگری که باید مقدار زیادی آهن در رژیم خود استفاده کنند. مصرف کنندگان آسپیرین هستند. آسپیرین، اغلب موجب از دست رفتن خون در روده می شود، و شخص را در معرض خطر کمبود آهن قرار می دهد.

یکی از راه حل های قدیمی درمان کمبود آهن این است که در ظروف آهنی پخت و پز شود. هر بار که یکی از این ظروف به کار می روند، مقداری آهن وارد غذا می شود. هر قدر محتوای اسیدی غذا بیش تر باشد، آهن بیش تری در غذا جذب می شود. افزودن مقدار کمی سرکه به گوشت، سس و خوراک محتوای اسیدی آن ها را بالا می برد. این امر موجب افزایش مقدار آهنی می شود که از ظروف جدا می گردد.

برای جلوگیری از کم خونی، بدن به آهن، ویتامین ب ۱۲، فولیت و رشته وسیعی از سایر مواد مغذی نیاز دارد. سرکه سیب، بسیاری از این مواد را، به شکل قابل هضم و قابل جذبی تأمین می کند.

سرکه و کلسیم

کلسیم بیش ترین ماده معدنی در بدن انسان است. علاوه بر سهم مهمی که در شکل گیری استخوان ها دارد، بسیاری از سایر قسمت های بدن نیز برای کارکرد صحیح به کلسیم نیاز دارند. گرچه فقط ۱٪ از کلسیم بدن خارج از اسکلت قرار دارد، بدون این مقدار کم نیز ماهیچه ها به درستی منقبض نمی شوند، خون لختگی به وجود می آید، و کارکرد عصبی به شدت به خطر می افتد.

عمل جذب کلسیم تحت تأثیر مقدار معینی از سایر مواد در بدن است. برای مثال، رژیمی که در آن فسفر بیش از حد باشد، می تواند موجب عدم جذب کلسیم شود. یا، خوردن پروتئین بیش از اندازه عمل جذب کلسیم را دشوار می کند. تازه، حتی اگر کلسیم به مقدار کافی داخل بدن شود، بدن نمی تواند آن را از غذا جدا کرده، استفاده کند.

هر ساله، بیش از ۳۰۰,۰۰۰ زن از شکستگی لگن خاصره رنج می برند، ۲۰۰,۰۰۰ نفر از آنها به زندگی طبیعی بر نمی گردند، و تقریبا ۴۵,۰۰۰ نفر به دلیل مشکلات شکستگی در عرض شش ماه از دنیا می روند. هزاران نفر دیگر ستون فقراتشان شروع به اضمحلال کرده، قدشان کاهش می یابد و ستون فقراتشان تغییر شکل می دهد که به قوز بیوه معروف است. پوکی استخوان عامل اصلی این شکستگی ها است.

بدن که به سمت پیری می رود، استخراج کلسیم از غذا سخت تر و سخت تر می شود. مشکلی که کار را پیچیده تر می کند این است که مردم با بالا رفتن سن مقدار کم تری کلسیم استفاده می کنند. یکی از علل این مسئله این است که بسیاری از افراد مسن چون نمی توانند لاکتوز را تحمل کنند، مواد لبنی را که سرشار از کلسیم است از رژیم خود حذف می کنند. و بنابراین تعجب آور نیست که استخوان های بسیاری از افراد با بالا رفتن سن آن ها دچار نرمی استخوان بشود. با پیشرفت پوکی، استخوان ها هم در

اندازه و هم در تراکم کاهش می یابند. در نتیجه، استخوان ها خلل و فرج دار می شوند و به راحتی می شکنند. این مشکل جدی ای است که موجب تغییر شکل، ناتوانی و درد می شود.

استخوان ها بافتِ های زنده و پیوسته در حال تجدید ساختمان و جایگزینی اند. هر کجای بدن، چه در ماهیچه ها، چه خون یا اعصاب، کمبود کلسیم وجود داشته باشد، بدن آن را از استخوان ها تأمین می کند.

سرکه سیب دارای مقدار مورد نیاز کلسیم است. همچنین می تواند برای حل کلسیم استخوان هایی که در سوپ انداخته می شود به کار رود. تعداد بسیاری از گزارش های علمی اخیر نشان می دهد افزودن سرکه به آبی که استخوان سوپ در آن پخته می شود، کلسیم را از استخوان ها جدا و به آب سوپ اضافه می کند!

در ادامه به برخی از شیوه های قدیمی مخلوط سرکه و کلسیم و برخی راه های جدید که تحقیقات بر آن ها صحه می گذارند خواهیم پرداخت.

طرز تهیه سوپ جوجه کم کالری و سرشار از کلسیم:

سرکه	۱/۲ فنجان
استخوان مرغ	۹۰۰ تا ۱۴۰۰ گرم
پاستای ظریف	۳/۴ فنجان
قرص سوپ	۲ عدد
سفیده تخم مرغ که کمی زده شده	۲ عدد
جعفری تازه خرد شده	۲ قاشق غذاخوری

با ۳ لیتر آب و حداقل ۱/۲ فنجان سرکه آغاز کنید. ۱ تا ۱/۵ کیلوگرم استخوان (بال مرغ انتخاب خوبی است) را به آرامی حدود ۲ ساعت، بدون سرپوش، بجوشانید. سپس آن را صاف کرده، تمام چربی ها را بگیرید. گوشت را از استخوان ها جدا کرده، گوشت، پاستا، و قرص سوپ ها را به آب مرغ اضافه کنید. بگذارید به جوش بیاید و ده دقیقه بپزید. ظرف را از روی آتش بردارید و بلافاصله سفیده تخم مرغ ها را به مایع داغ افزوده مرتب هم بزنید. سپس جعفری را اضافه و سوپ را میل کنید. این سوپ دارای کالری کم و سالم است، و به کلسیم بدن می افزاید!

مقدار کمی سرکه، حتی یک قاشق غذاخوری برای یک لیتر آب، می تواند در جدا کردن کلسیم از استخوان های در حال جوش سوپ مؤثر باشد. محلول قوی تر سرکه (مانند آنچه در بالا گفته شد) حتی کلسیم بیش تری به سوپ می افزاید!

روش دیگری برای افزودن کلسیم به رژیم غذایی، خرد کردن پنیر فتا روی سالاد سبزیجات است. از اسفناج، انواع کلم، قسمت بالای چغندر، و برگ های کاهو استفاده کنید. روی آن ها مخلوطی از ۲ قاشق غذاخوری سرکه سیب، ۲ قاشق غذاخوری عسل، و ۲ قاشق غذاخوری آب بریزید.

بر اساس آخرین تحقیقات، مکمل های کلسیم برای جلوگیری و درمان پوکی استخوان مفید است. و به این علت، بسیاری از پزشکان و متخصصین تغذیه آن ها را توصیه می کنند. مکمل های کلسیم برای افرادی توصیه می شود که رژیم غذایی شان کمبود کلسیم دارد؛ مخصوصاً افراد مسنی که به قدر کافی کلسیم در بدن نمی سازند، و نیز آن هایی که به کلسیم بیش تری نیازمندند (شامل زنان پس از یائسگی می شود). این کلسیم معمولا به شکل قرص کلسیم یا قرص آنتی اسید داده می شود.

کانون راهنمای دارویی آمریکا[1]، که برای داروها استاندارد تعیین می کند، می گوید قرص کلسیم باید حداکثر ظرف ۳۰ دقیقه و قرص آنتی اسید باید ظرف ۱۰ دقیقه کاملا حل شود. چنانچه حل شدن قرصی بیش از زمان توصیه شده به طول انجامد، مفید بودن آن یقیناً محلِ تردید خواهد داشت.

مطالعات نشان می دهند که بیش از نیمی از مکمل های کلسیم موجود در بازار به این استاندارد نمی رسند. و می دانیم که مکمل های کلسیم تنها زمانی می توانند استفاده شوند که پس از خوردن، طی زمان معقولی در بدن حل شوند.

یک آزمایش ساده با سرکه می تواند مشخص کند که قرص کلسیم در بدن شما به موقع حل می شود یا خیر:

- **قرص کلسیم را با حرارت اتاق در ۸۰ گرم سرکه بیندازید.**
- **هر پنج دقیقه تند هم بزنید.**
- **پس از ۳۰ دقیقه قرص باید کاملا حل شده باشد.**

پژوهشگران پزشکی با آزمایش ها نشان دادند که این زمان بین معروف ترین مارک های کلسیم بسیار متفاوت است. یکی از آن ها ظرف سه دقیقه کاملاً حل شد. مارک دیگری هنوز پس از ۳۰ دقیقه حل نشده بود.

۱۵ تا ۲۰ میلیون نفر آمریکایی به پوکی استخوان مبتلا هستند. این باعث ۱٫۳ میلیون شکستگی استخوان در سال می شود، که بین افراد بالای ۴۵ سال رخ می دهد، و به مرور زمان به ناتوانی های فراوانی منجر می شود. برای مثال، از هر سه نفر زن بالای ۶۵ سال حداقل یک نفر شکستگی مهره ستون فقرات دارد. هنگام شکستن این استخوان های ظریف پشت، دردهای وحشتناکی حادث می شود.

---

1. The US Pharmacopeia Convention

حتی شکستگی های لگن خاصره مشکل بزرگ تری است. در ۹۰ سالگی، از هر شش مرد یک نفر و از هر سه زن یک نفر شکستگی استخوان لگن خاصره را تجربه کرده است، و این شکستگی در هر پنج نفر یک نفر را به کام مرگ می فرستد و سایرین به مراقبت طولانی نیاز دارند. به طور کلی، پوکی استخوان برای این کشور سالانه ۱۰ میلیارد دلار هزینه دارد.

با بالا رفتن سن، معده اسید کم تری ترشح می کند. برخی معتقدند این امر موجب کمبود کلسیم در افراد مسن می شود. بالاخره، اسید برای حل کلیه قرص های کلسیم مورد نیاز است. یک راه حل این است که کلسیم با محلول قدیمی سرکه میل شود. نه تنها اسید لازم برای حل کلسیم را فراهم می سازد، بلکه کمی کلسیم اضافی هم تولید می کند!

سرکه و بورون[1]

آیا امروز بورون خورده اید؟ اگر روز خود را با سرکه سیب شروع کرده باشید، احتمالاً بدن شما در مقابل کمبود بورون مقاوم شده است. این عنصر حیاتی برای سلامتی و استخوان های قوی لازم است.

بورون ماده معدنی ای است که هم برای زندگی گیاهان و هم حیوانات ضروری است. در مواردی که گیاهان فاقد این عنصر باشند، به درستی رشد نمی کنند. برخی از رشد باز می مانند و برخی دیگر می شکنند و بدشکل می شوند. بدن انسان نیز، درصورت فقدان این ماده، استخوان های قوی و محکم نمی سازد. یکی از دلایل این امر این است که بورون نقش مهمی در نحوه استفاده کلسیم در بدن ایفا می کند. بدون بورون، کلسیم نمی تواند استخوان های قوی بسازد و آن ها را حفظ کند.

---

۱. عنصر شیمیایی با ۵ اتم و حرف اختصاری B

هنگامی که سرکه موجب آزاد شدن بورون در بدن می شود، انواع چیزهای سالم شگفت انگیز رخ می دهد. بورون بر نحوه آزادسازی هورمون های استروئید تأثیر می گذارد. سپس هم نحوه استفاده از آن ها را تنظیم می کند و هم دوره ای را که در بدن فعال می مانند.

این که بورون چگونه استخوان سازی می کند، امری است که دانشمندان به تازگی درک کرده اند. یکی از معدود مطالبی که فهمیده اند این است که بورون در نحوه کارکرد غشاء اطراف سلول ها تغییراتی پدید می آورد.

رابطه بورون و هورمون برای شکل گیری استخوان حیاتی است. سطح خون و نسج تعداد زیادی از هورمونهای استروئید (مانند استروژن و تستاسترون) با بورون افزایش قابل ملاحظه ای می یابد. هر دوی این ها برای تکمیل سیکل رشد کلسیم در استخوان ضروری هستند. این ارتباط بین هورمون ها، بورون و کلسیم در واقع پاسخی است به این سؤال که چرا جایگزینی استروژن تنها درمان پوکی استخوان است؟
برخی از عناصر ضروری دیگر برای حفظ تراکم استخوان عبارتند از منگنز، سیلیکون، و منیزیم. بعضی از پزشکان همه این مکمل ها را برای زنان یائسه توصیه می کنند، گرچه هیچ کس نمی داند دقیقاً عملکرد آن ها چیست. بسیاری احساس می کنند بورون برای درمان بسیاری از دردها (از جمله آرتروز)، که پزشکان قادر به معالجه موفقیت آمیز آن ها با دارو نیستند، مفید است.

می دانیم که سرکه سیب، بورون، منگنز، سیلیکون و منیزیم بدن را تأمین می کند. مهم تر این که، این عمل را به شیوه متعادل طبیعی انجام می دهد.

سرکه برنج ژاپنی و سلامتی

خوردن سرکه و عسل به عنوان دارویی برای طولانی کردن عمر گذشته از این که یک رسم آمریکایی است، در ژاپن نیز بسیار مورد استفاده قرار می گیرد.

معروف ترین سرکه ژاپن از برنج تهیه می شود. عمده سرکه تجاری ژاپن از ته مانده های شراب تهیه می گردد. رسوبی که از تولید شراب برنج به نام "ساکی" باقی می ماند، برای تهیه سرکه صنعتی به کار می رود.

سرکه برنج که در آشپزی و معالجات به کار می رود، مستقیماً از برنج قهوه ای به دست می آید. اعتقاد به ماهیت درمانی سرکه رنگی برنج طی هزاران سال فرهنگ ژاپنی به دست آمده است.

برخی شیوه های کاربرد سرکه که طی قرن ها دوام داشته و نیز برخی از جدیدترین تحقیقات ژاپن در مورد نیروی درمانگر سرکه برنج به قرار زیر است:

مطابق نتایجی که از "لابراتوارهای پژوهشی غذای ژاپن" به دست آمده است، سرکه ای که مستقیماً از برنج قهوه ای تهیه می شود دارای اسیدهای آمینه ای پنج برابر بیش از تولید تجاری سرکه از لیز[1] است. شاید منافع سرکه برنج به خاطر ۲۰ نوع اسید آمینه ای است که در آن وجود دارد. و یا شاید به علت ۱۶ نوع اسید ارگانیک موجود در آن است.

در بطری حتی بهترین سرکه برنج، دُرد خالصی از برنج ته نشین می شود. وقتی بطری تکان داده شود، سرکه رنگ تیره ای پیدا می کند. این ته نشین تیره رنگ علامت کیفیت بالای سرکه برنج است.

---

۱. لیز، نام دُردی است که سرکه ای تولید می کند که از نظر ارزش غذایی به سرکه سفید ما شباهت زیادی دارد.

دکتر یوشیو تاکینو، از دانشگاه شیزوکا در ژاپن، در پژوهش اخیر خود ثابت کرد که سرکه به حفظ سلامتی و کند کردن روند پیری، از طریق ممانعت از شکل گیری دو اکسید[1] چرب، کمک می کند. این کار برای سلامتی و طول عمر از دو جنبه اهمیت دارد: یکی مربوطِ به لطمه زدن به رادیکال های آزاد است و دیگری مربوط به تشکیل کلسترولی است که در دیوارهای مجاری خون ساخته می شود.

در ژاپن، سرکه برای تولید یکی از مهم ترین درمان های سنتی به کار می رود: "تاماگو-سو"، یا سرکه تخم مرغ، از غوطه ور کردن تخم مرغ کامل خام در یک فنجان سرکه برنج به دست می آید. تخم مرغ و سرکه را هفت روز به حال خود رها می کنند که طی این مدت سرکه تمام تخم مرغ، از پوست و سایر مواد، را حل می کند. در پایان یک هفته، تنها قسمتی از تخم مرغ که حل نشده باقی می ماند؛ غشاء شفافی است که درست داخل پوست قرار دارد. تولید کننده "تاماگو-سو" این غشاء را می شکافد و محتوایش را در لیوانی از سرکه می اندازد. این قسمت از تخم مرغ دور انداخته می شود و قسمت های باقی مانده کاملاً مخلوط می شوند.

مقدار کمی از این سرکه بسیار قوی تخم مرغ سه بار در روز، در یک لیوان آب داغ استفاده می شود، و اعتقاد بر این است که زندگی سالم و طولانی را تضمین می کند. در قدیم، جنگجویان سامورایی معجون سرکه تخم مرغ را منبع مهمی از قدرت و توانایی می دانستند.

سرکه برای سفید نگه داشتن سبزیجات سفید به کار می رود. همچنین، از تیره شدن آنزیمی جلوگیری می نماید. زمانی که غذاها در معرض هوا تیره نشوند، مزه بدی را که با تیره شدن به وجود می آید تولید نمی کنند. ضمناً، سرکه برنج در تهیه سس سالاد، خواباندن گوشت در سس، مزه چیپس، و انواع سس های دیگر به کار می رود.

---

1. Preoxides

سرکه برنج (مانند تمام سرکه ها) ضدعفونی کننده قوی ای است. به محض تماس، باکتری های خطرناک مانند سالمونلا و استروپتوکوک را از بین می برد.

صنعت سوشی عمدتاً بر توانایی سرکه برای ممانعت از رشد میکروب بر ماهی خام متکی است. سرکه را به عنوان نگهدارنده بر روی ماهی می پاشند، همین طور بر سس هایی که برای سوشی استفاده می شود.

از سرکه به عنوان نرم کننده گوشت ها و سبزیجاتی که فقط تفت داده می شوند استفاده می کنند.

زنان ژاپنی کمی سرکه برنج به برنج تابستانی اضافه می کنند تا مانع خراب شدن آن شود.

با افزودن سرکه به انواع غذاهای تهیه شده با ماهی بوی بد ماهی از بین می رود. همچنین، هنگام پاک کردن ماهی هم بوی ماهی را از بین می برد.

فصل سوم

سرکه از کجا پیدا شد؟

۳۰۰۰ سال پیش از آن که جو کشت شود تا از آن آبجو تهیه گردد، ۴۰۰۰ سال پیش از آن که تمام بین النهرین توسط سیل مصیبت بار از بین برود، ۵۰۰۰ سال پیش از آن که ماشین چرخ دار در سومر ظاهر شود یا مصری ها شخم زدن را یاد بگیرند، شخصی کمی آب میوه شیرین شده طبیعی و تازه را در ظرف سنگی ای می ریزد و در آن را محکم می بندد. این ماده، در مدت کوتاهی به مایعی مست کننده که ما شراب می نامیم تبدیل می شود.

به زودی روز خاصی فرا می رسد. در بشکه شراب باز و شراب در معرض هوا می ماند. تخمیر مجددی صورت می گیرد و سرکه تولید می شود!

تعجب آن بی چاره ای را در نظر بگیرید که اولین بار این مایع جدید را مزه کرده است. تمام الکل موجود در شراب به اسید تند مزه ای تبدیل شده بود! آیا بشکه شراب نیمه پری بدون توجه به کناری افتاده بوده؟ آیا خدمتکاری بی توجه در شراب را نبسته بوده؟ یا این که ممکن است... کسی احتمال چیز دیگری را می داده است؟

هیچ کس دقیقاً نمی داند چه اتفاقی افتاد، سرکه پا به دنیا گذاشت. اتفاق مهمی بود! سرکه به نگهدارنده و درمان همگانی عمومی تبدیل شد. سبزیجاتی که در این مایع فوق العاده غوطه ور می شدند رنگ تازه و تردی خود را حفظ می کردند. ماهی تا مدت ها پس از آن که باید فاسد می شد قابل خوردن باقی می ماند. زخم های خطرناک با سرکه التیام یافتند. به دنبال این قابلیت ها بود که بشریت اهمیت خاصی برای این معجون شگفت انگیز قایل شد. کلمه "vinegar" (به معنای سرکه) از لغت

فرانسوی "vinaigre" ـ "VIN" به معنای شراب و "AIGRE" به معنای ترش می آید. و این اتفاقی است که می افتد: شرابی که ترش شده است.

گرچه سرکه را می توان از هر مایع شیرین ملایمی تهیه کرد، اما ادعاهای مربوط به معجزه آور ترین سرکه برای سلامتی به سرکه ای برمی گردد که از سیب تهیه شده است. مگر آن که مشخصا چیز دیگری ذکر شده باشد، در غیر این صورت مقصود از سرکه، معمولاً سرکه سیب است.

زمانی که جهان باستان ارزش سرکه را برای درمان و سلامتی دریافت، تولید جدی این اکسیر شگفت انگیز آغاز شد. از آن جایی که معجزات زیادی از سرکه بر می آمد، تعجب آور نبود که تبدیل شربت سیب به سرکه با ترش کردن آن، روندی استادانه و جادویی باشد.

طی هزاران سال، تهیه سرکه، بیش تر شکلی از هنر بود تا یک علم. مراحل فیزیکی تولید سرکه اغلب با افسونگری هایی همراه بود که به نظر زاید می رسید.

حالا می دانیم که دستور پیچیده کیمیاگران قرون وسطی ضروری نبوده است. موفقیت این دستورهای ابتدایی ناشی از آلودگی اتفاقی شراب با ارگانیسم های مورد نیاز تخمیر هستند. از قرار گرفتن شراب در معرض هوا بود که سرکه به وجود آمد!

سرکه چیست؟

از نظر فنی، سرکه، مایع اسیدی ای است که از شراب، شربت، آبجو (یا هر نوشیدنی الکلی ملایم) از طریق چیزی که "تخمیر استیکی" نامیده می شود، تهیه می گردد. یعنی که الکل با اکسیژن در هوا ترکیب می شود، سپس الکل ناپدید می شود. (در واقع، به اسید استیک و آب تغییر می یابد.)

اسید استیک چیزی است که مزه تند و گس را به سرکه می دهد. تخمیر اسیدی ای که آن را ایجاد می کنـد، به دلیل وجود میکرو ارگانیسم بسیار کوچکی به نام باسیل سرکه است. این باکتری به طور طبیعی در هوا و همه جا وجود دارد، و به همین علت است که تولید کنندگان اولیه سرکه موفق شدند.

در سال ۱۸۷۸، تقریباً ۱۰۰۰۰ سال پس از آغاز تولید سرکه بود که میکروبیولوژیستی به نام "هانسن" روند شیمیایی ای را که منجر به سرکه می شود توضیح داد. او در واقع سه نمونه باسیل سرکه را تشریح کرد. این موجودات ریز، الکل را می بلعنـد و اسید دفع می کننـد. به روندی که الکل به اسیـد تغییر می یابد تخمیر می گویند.

بسیاری معتقدند تخمیر به محصول نهایی توانایی خاصی برای شفا دادن می دهد. همچنین، تصور می شود که ارزش های غذایی را به شدت بالا می برد. دلیل اولیه برای تخمیر مواد غذایی جلوگیری از فساد آن ها بود، و نتیجه این تخمیر باعث خوشمزگی بیشتر آنها می شود. در این میان فقط نظر طرفداران شور را باید پرسید!

سرکه علاوه بر اسیـد استیک دارای خـواص اصلی مواد تشکیل دهنده خود نیز می باشد. برای مثال، سرکه سیب شامل پکتین، بتا کاروتین، و پتاسیم سیب هایی است که از آن ها تهیه شده است. به علاوه، حاوی مقدار زیادی آنزیم و اسید آمینه هایی

است که برای سلامتی مفیدند. این روند پیچیده پروتئین سازی طی دوره تخمیر شکل می گیرد.

ادعاهای مربوط به قدرت درمانی و نگهدارندگی سرکه سیب افسانه مانند است. برخی معتقدند این مایع بی نظیر قادر به حل بدترین گرفتاری های انسان است. گفته می شود که عمر را طولانی و شنوایی، بینایی و توانایی های ذهنی را تقویت می کند.

هواخواهان ادعا می کنند سوزش قلب را تسکین می دهد، تحریک گلو را التیام می بخشد، جلوی سکسکه را می گیرد، و سرفه، اسهال و آسم را بهبود می بخشد. طی قرن ها، سرکه داروی متداول بسیاری از بیماری ها بوده است. همچنین، برای تمیز کردن، پختن و نگهداری مواد غذایی به کار رفته است. برخی نمونه های دستورهای قدیمی برای سلامتی و بهداشت در زیر می آیند:

- سرفه آزاردهنده شبانه را می توانید با گذاشتن سر خود روی پارچه آغشته به سرکه از بین ببرید.
- گلودرد را با غرغره آبی که سرکه به آن اضافه شده آرام کنید.
- تنفس مشکل با بستن نوارهایی از پارچه سفید، که کاملاً با سرکه نم دار شده، به دور مچ ها بهبود می یابد.
- آب بدن را با مزمزه کردن مخلوطی از آب شیر و سرکه تصفیه کنید.
- کسانی که مرتب از سرکه معجزه آسا می نوشند تمام عمر فکری باز و روشن خواهند داشت.
- برآمدگی های روی گوشت بدن با استفاده از پارچهٔ آغشته به سرکه مرغوب از بین می رود.
- خارش پوست را می توان با استفاده متناوب سرکه بهبود بخشید.

- درد پا را می توان با بستن پارچه آغشته به سرکه سیب، به دور ناحیه دردناک از بین برد. زمانی که پارچه رو به خشک شدن می گذارد، مجدداً به سرکه تازه آغشته کنید.
- ناراحتی کسی را که غذای خود را برمی گرداند، با پوشاندن شکم او توسط پارچه تمیز آغشته به سرکه ولرم، کاهش دهید.
- پیش از شستن لباس ها، سرکه روی آن ها بپاشید تا کار را راحت تر کند. این عمل، همچنین جلوه بهتری به پارچه می دهد.
- افزودن سرکه و نمک به آب برای شستن مواد غذایی و سبزیجات باعث کشتن حشرات ریز می شود.
- زین و چکمه های اسب سواری را می توان با موم، صابون، روغن و سرکه تمیز کرد. موم را به دقت در سرکه ولرم حل کنید، سپس صابون و روغن را به آن بیفزایید. مخلوط را آن قدر حرارت دهید که همه مواد کاملاً حل شوند و پیش ازاستفاده سرد نمایید.
- گوشت آهو (یا هر گوشت تازه دیگری) را پیش از پخت در سرکه و آب بخوابانید. این کار گوشت را نرم تر می کند.
- چنانچه سبزیجات ضخیم و کلفت را پیش از پخت در آبی که قدری سرکه در آن ریخته شده بگذارید، نرم تر می شوند.

سرکه های گیاهی

آن هایی که در عهد باستان زندگی می کردند، به سرعت دریافتند که ترکیب سرکه با گیاهان مفید ارزش دارویی آن ها را به حداکثر می رساند. سرکه گیاهی هزاران سال است که مورد استفاده قرار می گیرد. با وجود این، جامعه علمی اثرات شفابخش گیاهان تازه را به تدریج می شناسد. برخی نمونه های سرکه که هم سالم و هم ضد عفونی کننده هستند در پی می آید (برای دستورالعمل تهیه سرکه های گیاهی به فصل آشپزی با سرکه مراجعه نمایید):

شیر دندان یا گل قاصدک خاصیت ملین را دارد و آن را به کیفیت ضدعفونی کننده طبیعی سرکه می افزاید. همچنین، التهاب روده ها را از بین می برد. این سرکه داروی قدیمی ناراحتی های لوزالمعده و کبد است، و گفته می شود زردی و بیماری کبدی ناشی از مشروبخواری و هپاتیت C [1] را معالجه می کند. همچنین، مدر بوده، و در نتیجه برای کاهش فشار خون مفید است. (شیردندان یا گل قاصدک از نظر پتاسیم غنی است، ماده معدنی ای که سایر مواد مدر را از بدن خارج می کند.)

مرمکی[2] از قدیم به ویژه برای حفظ بهداشت دهان از اهمیت خاصی برخوردار بوده است. برای تسریع در التیام زخم ها و درمان لثه های قرمز و متورم با این سرکه دهانتان را بشویید. ضمناً بوی دهان را شیرین می کند. قدیمی ها از این سرکه برای درمان گرفتگی سینه استفاده می کردند.

سرکه مریم گلی[3] نه تنها طعم خوبی به گوشت می دهد، بلکه آن را نرم هم می کند. افزودن کمی از این سرکه به سوپ و سس ها، اعصاب خسته را آرامش می بخشد.

---

1. Cirrhosis
2. Myrrh: نوعی صمغ قهوه ای رنگ مایل به قرمز یا زرد خوشبو، تند و تلخ
3. Sage

نعنای صحرایی، مثل همه نعناع ها، دستگاه گوارش را تنظیم و آرام می کند. برای بهبود انقباض یا گاز معده و اسهال چند قاشق چایخوری سرکه نعنای صحرایی به یک لیوان آب بیفزایید. اگر یک قاشق چایخوری عسل نیز به آن اضافه کنید، خوشمزه ترین درمان سوءهاضمه به دست می آید. می توانید این سرکه گیاهی را با سایر سرکه ها مخلوط کنید تا طعم و تأثیر آن ها را شدیدتر کنید.

رزماری[1]، گیاه خاطره ها، در ترکیب با سرکه سیب برای درمان ناخوشی های سر به کار می رود. کارکرد مغز و حافظه را بالا برده، سردردهای عصبی و سرگیجه را خوب می کند.

اکالیپتوس منبع"اکالیپتول" است. فقط چند قطره آن برای سرفه بسیار مؤثر است. بخور سرکه ای که روغن خوشبوی این گیاه را جذب کرده است به باز شدن گرفتگی سر و دستگاه تنفسی کمک می کند. یک مرهم معروفی که برای بهبود ورم و گرفتگی آرتروز و رماتیسم بدون نسخه در دسترس همه قرار دارد بوی متمایز اکالیپتوس را دارد.

افسنطین[2] کاملا تلخ است. این سرکه مورد مصرف خارجی دارد، و برای از بین بردن کک و سایر حشرات، یا به عنوان مرهم زخم به کار می رود. برای کنترل حشرات در گوشه و کنار اتاق از این سرکه بزنید.

سداب[3] زمانی به عنوان پادزهر مسمومیت قارچی، و نیز نیش مار، عنکبوت و زنبور به کار می رفت. سرکه تلخ و خوشبوی سداب زمانی هم برای زایل کردن افسون ها و نیز بیماری های واگیردار به اطراف زده می شد.

---

1. Rosemary
2. Wormwood
3. Rue

از **اسطوخودوس**[1] سرکه ای به دست می آید که بوی مطبوعی دارد و برای دفع حمله های اضطراب مفید است. بوی این گیاه همواره سردرد را از بین می برد و اعصاب متشنج را آرام می کند.

سرکه آویشن افزودنی خوبی به غذاهای گوشتی است، چرا که هم طعم خوبی به غذا می دهد و هم آن را نرم می کند. به کار بردن آن روی بدن، مانع رشد قارچ می شود.

سرکه نعناع[2] یکی از ملایم ترین نعناع هاست. کمی از محلول سرکه این نعناع و یک لیوان آب، معده و دستگاه گوارشی را آرام می کند. همچنین، گاز معده را می کاهد و طعم خوبی به چای با یخ می دهد.

سرکه میخک[3] مشخصا برای جلوگیری از تهوع مفید است. مورد مصرف آن به بیش از ۲۰۰۰ سال قبل در چین بر می گردد که برای افزایش نیروی جنسی به کار می رفته است.

مواردی که سرکه گیاهی برای مقاصد پزشکی مورد استفاده قرار می گیرد، مقدار معمول یک تا سه قاشق چایخوری در یک لیوان پر از آب است. همین طور، می توان آن را روی غذاهای گوشتی و سبزیجات یا سالاد ریخت. از سرکه های بسیار قوی، و خیلی تلخ، باید کم تر و فقط برای مصارف خارجی استفاده کرد.

سرکه های طبیعی و ارگانیک مانند تولیدات تجاری و پاستوریزه شده نیستند. در طبیعی ترین حالت خود، حاوی ارگانیسم های زنده اند. این موجوداتی که به طور طبیعی به وجود می آیند، همچنین برخی آنزیم ها و ویتامین ها در فرایند تولید در

---

1. Lavender
2. Spearmint: نوعي نعناع که در اروپاي مرکزي و جنوبي پرورش مي يابد و گل صورتي یا سفید دارد.
3. Clove

درجه بسیار بالا، مانند پاستوریزه کردن، از بین می روند. برخی از این موجودات کوچک سرکه در زیر شرح داده می شود:

موجودات بی ضرر و ریز نخ مانند را می توان نزدیک به سطح سرکه که در معرض هوا بوده مشاهده کرد.

مگس سرکه (از نژاد "درسوفیلا") تخم هایی می گذارد که به آسودگی در سرکه به شکل لارو در می آیند. آن ها از این مایع اسیدی تغذیه می کنند، اما افزودنی مطبوعی به سرکه نیستند!

فصل چهارم

تاریخ تکامل سرکه

زمانی که مزایای سرکه شناخته شد، تولید آن در سراسر دنیا وسعت پیدا کرد. استفاده از سرکه را می توان در بسیاری از زمان ها و فرهنگ های مختلف گذشته دید. حداقل طی ۱۰۰۰۰ سال به عنوان شوینده های روزانه و درمان های پزشکی مشخص به کار رفته است. و گاهی اوقات، می توان گفت که در حقیقت مسیر تاریخ را تغییر داده است. برخی از مصارف شگفت انگیزتر، و نیز نکات امروزی برای سرکه به قرار زیر هستند.

آیا سرکه اولین بولدوزر جهان بوده است؟ بدون سرکه، راهپیمایی هانیبال برفراز آلپ به طرف روم ممکن نبوده است! شرح وقایع این راهپیمایی تاریخی نقش اساسی سرکه را در گذراندن فیل های هانیبال از راه های خطرناک کوهستانی تشریح می کند.

بیشتر این راه دشوار برفراز آلپ برای فیل های عظیم الجثه بیش از حد باریک بوده است. راه حل هانیبال این بوده که به سربازانش دستور داده شاخه های درختان را ببرند و در اطراف سنگ هایی که راهشان را بسته بودند در زمین فرو کنند. سپس شاخه ها را آتش می زنند. زمانی که تخته سنگ ها داغ می شوند، روی آن ها سرکه می ریزند. این امر موجب نرم شدن سنگ ها می شود. آن وقت، سرباز ها می توانند سنگ ها را خرد و راه را برای سربازان و فیل ها باز کنند.

ممکن است شما نیازی به جابجایی فوری تخته سنگ نداشته باشید که فیل هایتان از کوه ها عبور کنند، اما شاید برای پاک کردن وسایلتان به سرکه احتیاج داشته باشید.

پاک کردن وسایل خانه با سرکه

- اسفنج ظرفشویی خود را با شستشو در آب سرکه نو کنید، سپس آن را تا صبح در یک لیتر آبی که ۱/۴ فنجان سرکه به آن اضافه شده، بگذارید بماند.
- از سرکه برای پاک کردن مواد معدنی ای که روی فلز جمع می شود استفاده کنید. کافی است ۱/۴ فنجان سرکه به یک لیتر آب افزوده صفحات و درهای فلزی و اثاثه آلومینومی را با آن پاک کنید. چنانچه آب دارای مواد معدنی بالایی است به مقدار بیشتری سرکه نیاز دارید.
- عینک را با آبی که کمی سرکه به آن افزوده شده تمیز کنید و دیگر رگه و خط روی آن نخواهید دید.
- دستگاه مایکروویو خود را با آب سرکه در حال جوش پاک و تر و تازه کنید. ۱/۴ فنجان سرکه و یک فنجان آب را در کاسه کوچکی بریزید آن را به مدت ۵ دقیقه بجوشانید. این کار بوی مانده در مایکروویو را از بین می برد و ریزه های غذا را که پراکنده شده نرم می کند.
- تخته های چوبی گوشت بری را با سرکه قوی پاک کنید تا تمیز شده، چربی ها از بین بروند و بوی روی آن ها جذب گردد.
- افزودن کمی سرکه به آبی که برای شستن لیوان ها به کار می رود مانع لک شدن آن ها می شود و میکروب ها را نیز می کشد.
- یخ های یک عدد یخ گیر را داخل سطل زباله خالی کنید و روی آن ها ۱/۲ فنجان سرکه بریزید. تکرار این کار هفته ای یک بار سطل را پاک و تازه نگه می دارد.
- برای تمیز کردن ظروف برنجی و مسی ترکیبی مساوی از آب لیمو و سرکه تهیه و از حوله کاغذی استفاده کنید. سپس، با پارچه نرم و خشکی آن را برق بیندازید.
- از یونجه خشک و سرکه برای احیای قابلمه های آهنی زنگ زده استفاده کنید. ظرف را از یونجه پرکنید، ۱/۴ فنجان سرکه بیفزایید و آن قدر آب بریزید که

علف را بپوشاند. بگذارید یک ساعت بجوشد و زنگ را پاک کنید. می توان از ریواس به جای یونجه استفاده کرد.

- از خمیری مرکب از یک قاشق غذاخوری نمک، یک قاشق غذاخوری آرد، و مقدار کافی سرکه، که خمیر را فقط مرطوب نگه دارد، برای پاک کردن، ترکیب قلع و مس[1] استفاده نمایید. این خمیر را روی قسمت های تغییر رنگ یافته بمالید و بگذارید خشک شود. خمیر خشک شده را پاک کنید و با آب داغ بشویید و خشک کنید.
- راه آب ظرفشویی را با ریختن ۱/۲ فنجان بیکینگ پادر و به دنبال آن ۱/۲ فنجان سرکه، تمیز نگه دارید. حدود ۱۰ دقیقه بعد آب داغ را باز کنید تا مدتی روان باشد. با ریختن ۱/۲ فنجان سرکه هفته ای یک بار در راه آب ها از بو گرفتن آن ها جلوگیری کنید.
- کانتر آشپزخانه را با سرکه سفید تمیز کنید و مانع کپک زدن آن شوید.
- مقداری سرکه و کمی صابون به آب داغ بیفزایید و برای ضدعفونی اسباب بازی های بچه استفاده کنید. سپس آن ها را کاملاً آب کشی کنید.
- برای تمیزتر شدن کف زمین، یک فنجان سرکه به یک سطل آب شستشوی زمین بیفزایید. یا، پس از شستشوی معمول، کف زمین را با آبی که یک فنجان سرکه به آن اضافه شده آب کشی کنید. به این ترتیب، صابونی باقی نمی ماند که زمین را کدر کند.
- افزودن ۱/۴ فنجان سرکه به یک بار رختشویی، به همراه صابون معمولی، رنگ ها را درخشان تر می کند و سفیدها را برق می اندازد. به علاوه، به مثابه نرم کننده پارچه عمل می کند و مانع از رشد کپک و قارچ می شود.

---

۱. Pewter: ترکیبی از حدود ۸۵ تا ۹۹ درصد قلع و ۱ تا ۱۵ درصد مس، که گاهی اوقات کمی سرب هم به آن می افزایند.

- در مواردی که لباس های نو برای اولین بار شسته می شوند، افزودن سرکه مفید است. این کار موجب از بین رفتن مواد شیمیایی هنگام تولید و بوی آنها می شود.
- آبکشی با سرکه از ایجاد الکتریسته پارچه ممانعت و پرز را کمتر می کند. برخی لکه ها ممکن است با خواباندن در مقدار مساوی شیر و سرکه از بین بروند.
- افزودن کمی نمک و سرکه به آبی که با آن برگ های سبزیجات سبز رنگ را می شویید، حشرات را خارج می کند و میکروب ها را از بین می برد.
- مخلوطی از ۱/۴ فنجان روغن تخم کتان، ۱/۸ فنجان سرکه و ۱/۸ فنجان ویسکی واکس خوبی برای اثاثه را تشکیل می دهد. با بخار شدن الکل، چرک هم از بین می رود.
- خراش های روی چوب با سرکه و ید برطرف می شود. مقدار مساوی از هر یک را در ظرف کوچکی مخلوط کنید و با قلم موی نقاشی روی خراش بکشید. برای رنگ های غلیظ تر ید بیش تر و برای رنگ های سبک تر سرکه بیش تر بزنید.
- صابون شستشوی زین اسب را می توان با ۱/۸ فنجان صابون مایع، ۱/۸ فنجان روغن تخم کتان، ۱/۴ فنجان موم، و ۱/۴ فنجان سرکه تهیه کرد. موم را گرم کنید و به تدریج در سرکه بریزید. سپس صابون و روغن را به آن اضافه کنید. مخلوط را آن قدر گرم نگه دارید تا همه مواد به خوبی با هم مخلوط شوند. سپس بگذارید سرد و جامد گردد. برای استفاده، آن را روی چرم بمالید و برق بیندازیدش.
- چرم را با مخلوطی از ۲/۳ فنجان روغن تخم کتان، ۱/۳ فنجان سرکه، و ۱/۳ فنجان آب واکس بزنید. این مواد را کاملاً هم بزنید و با پارچه نرمی روی چرم بکشید. و با پارچه تمیزی برق بیندازید.

گران ترین غذای ممکن

گرانترین غذای جهان از یک لیوان سرکه تهیه شد. وقتی گفته می شود گرانترین نوشیدنی را نام ببرید، قاعدتاً سرکه اولین چیزی نیست که به مغز می رسد. باوجود این، می تواند جایزه گرانبهاترین نوشیدنی تاریخ را از آن خود کند!

کلئوپاترا، ملکه مصر، شرط بندی ای کرد که در تاریخ ثبت شد؛ او شرط بست که در یک نشست، غذایی به ارزش یک میلیون زسترس[1] را بخورد. بسیاری، این امر را غیر ممکن می پنداشتند. چگونه ممکن بود کسی در یک وعده آن قدر غذا بخورد؟

کلئوپاترا این کار را با انداختن مرواریدهایی به ارزش یک میلیون زسترس داخل لیوانی از سرکه انجام داد. سپس در انتظار آماده شدن مراسم، کناری نشست. زمانی که موقع انجام شرط شد، او به سادگی مروارید های حل شده را نوشید!

کلئوپاترا شرط را برد چرا که او می دانست سرکه حلال خوبی است. اگر اصراری به حل چند هزار دلار مروارید ناقابل ندارید، شاید بخواهید از قابلیت های فوق العاده سرکه استفاده کنید.

قابلیت های فوق العاده سرکه

- قلم موهایی را که رنگ روی آن ها خشک شده می توان با جوشاندن در سرکه به حالت عادی برگرداند. سرکه در حال جوش را روی آن ها بریزید و یک ساعت کناری بگذارید. سپس سرکه و قلم موها را داغ کنید تا سرکه بجوشد. سپس، ۲۰ دقیقه بگذارید آهسته بجوشد، و بعد زیر آب بگیرید و رنگ ها را از موهای قلم مو پاک کنید. چنانچه رنگ محکم به قلم مو چسبیده باشد، ممکن است مجبور باشید این روند را تکرار کنید.

1. Sisterces

- اکثر چسب چوب ها را می توان نرم و پاک کرد. کافی است محل آغشته به چسب را با سرکه خیس کنید و تا صبح به همان حالت نگه دارید. حتی مقاوم ترین چسب ها هم با خیساندن در سرکه تا صبح پاک می شوند.
- برای از بین بردن بوی پخت غذا در آشپزخانه، ۱/۴ فنجان سرکه را در ظرف آبی آهسته بجوشانید. برای تمیز شدن بیش تر هوا، ۱/۲ قاشق چایخوری دارچین به آب بیفزایید.
- با ریختن ۱/۲ فنجان سرکه به داخل آب شستشوی ظروف، می توانید چربی ها را از آن ها جدا کنید. با این عمل ماده ظرفشویی کم تری استفاده خواهد شد.
- با ترکیب ۲ قاشق غذاخوری کرم تارتار و مقدار کافی سرکه، خمیری برای تمیز کردن فلزات به دست می آید. این خمیر را روی فلز بکشید و بگذارید خشک شود. سپس، با آب ولرم بشویید و با حوله کهنه خشک کنید. فلز برق خواهد زد.
- شیر آب و سایر لوازم مشابه را با ۱/۳ فنجان سرکه و ۲/۳ فنجان آب تمیز کنید. این ترکیب برای برق انداختن و همچنین پاک کردن جرم آب روی شیر و سردوش مفید است.
- ترکیب ۱/۴ فنجان صابون مایع، ۱/۲ فنجان سرکه و ۲ گالن آب محلول فوق العاده ای برای پاک کردن کف زمین را تشکیل می دهد.

هشدار: سرکه می تواند واکس موجود روی اثاثه و زمین را از بین ببرد. برای تمیز کردن و برق انداختن مقدار کمی از آن به کار ببرید؛ و برای از بین بردن چرک و واکس غلیظ از محلول قوی تر استفاده کنید.

- لکه جوهر را روی لباس به این ترتیب از بین ببرید: یک ساعت در شیر خیس کنید. سپس آن را با خمیری از سرکه و آرد ذرت بپوشانید. پس از خشک شدن خمیر، لباس را طبق معمول بشویید.

- لوازم برنجی و مسی را می توانید با ترکیبی از ۲ قاشق غذاخوری کچاپ و یک قاشق غذاخوری سرکه براق کنید و کدری روی آن ها را از بین ببرید. سپس آن ها را با پارچه تمیزی برق بیندازید و خشک کنید.
- چرم نرم را با محلولی که در آن ویتامین اضافه شده تمیز کرده برق بیندازید. ۱/۲ فنجان سرکه را بجوشانید و ۳ عدد کپسول ویتامین E در آن انداخته، صبر کنید تا کپسول ها کاملا حل شوند. ۱/۲ فنجان آب لیمو یا روغن زیتون اضافه کنید و خوب هم بزنید.
- ظرف هایی را که غذا روی آن ها مانده در ۲ فنجان آب و ۱/۲ فنجان سرکه بخوابانید یا آرام بجوشانید. در عرض چند دقیقه غذاها نرم شده و جدا می گردند.
- برای پاک کردن ظروف مسی می توان از برگ کلمی که در سرکه خوابیده و آغشته به نمک شده استفاده کرد. سپس، با آب سرد شسته و کاملا خشک کنید.
- کار سرکه سیب فقط پاک کردن اثر صابون از دیوارهای اطراف دوش نیست. سرکه را با ترکیب مساوی با آب رقیق کنید و پس از استحمام به بدن خود بمالید. پوست شما را به حالت طبیعی نرم نگه می دارد، PH بدن را متعادل می کند، و صابون را کاملا از پوست می زداید. ضمنا، به عنوان خوشبو کننده طبیعی بدن عمل می کند.
- چنانچه پیش از لاک زدن، ناخن های خود را با سرکه سفید پاک کنید، لاک صاف تر خواهد بود و دوام بیش تری هم خواهد داشت.
- لکه های عرق روی لباس ها را می توان با خواباندن آنها تا صبح در ۳ گالن آبی که ۱/۴ فنجان سرکه به آن افزوده شده از بین برد. برای پاک کردن لکه های توت فرنگی، شاه توت، میوه ها، چمن، قهوه و چای از سرکه خالص استفاده کنید.
- برای کندن آدامس از روی لباس و پاک کردن جرم از روی سطوح نقشدار، آن ها را به سرکه آغشته کنید. گرم کردن سرکه عمل را سریع تر می کند.

- برس سر را با گذاشتن آن در محلولی از ۲ فنجان آب داغ کف آلود که ۱/۲ فنجان سرکه به آن افزوده شده تمیز کنید.
- کروم اتومبیل با سرکه سریع تر برق می افتد!
- هنگام نقاشی، یک یا دو ظرف سرکه در اطراف بگذارید. سرکه بوی رنگ را جذب می کند. برای نقاشی های طولانی تر، سطلی را از کاه پر کرده، یک فنجان سرکه روی آن بپاشید. پس از ۱۵ دقیقه، کاه را با آب بپوشانید. این عمل برای چند روز بوی اتاق را تازه نگه می دارد.

سایر موارد تاریخی سرکه

۵۰۰۰ سال پیش از میلاد، بابلی ها میوه درخت خرما را تخمیر می کردند. بنابراین، سرکه آن ها سرکه خرما نامیده می شد و موارد شفابخش فراوانی را به آن نسبت می دادند.

می دانید که از سرکه هشت بار در انجیل نام برده شده است. (چهار بار در عهد عتیق، و چهار بار در عهد جدید.) اما می دانستید که انجیل سرکه هم وجود دارد؟

یک تفسیر معروفی از انجیل به نام "انجیل سرکه" است. در سال ۱۷۱۷، انتشارات "کلارندون" در آکسفورد انگلستان تفسیر جدیدی از کتاب مقدس منتشر کرد که بلافاصله متوجه شدند که در بالای صفحه تیتر فصل ۲۲ از کتاب "لوک" لغت "vineyard"[۱] اشتباه چاپ شده است. به جای "vineyard" لغت "vinegar"[۲] به چاپ رسیده بود.این چاپ به سرعت به نام "انجیل سرکه" معروف شد، و تا به امروز چاپ ۱۷۱۷ کلارندون چنین نامیده شده است.

---

۱. تاکستان

۲. سرکه

حتی شعرا نیز اشعاری در مورد سرکه سروده اند. لرد بایرون (۱۸۲۴-۱۷۸۸) از سرکه به عنوان "مایعی غم انگیز، ترش، متین... " نام برده است.

در مجموع، خواص سرکه فراوانند. سرکه چربی و چسبندگی ها را پاک می کند. همچنین مانع رشد کپک می شود، تودهٔ انباشتهٔ مواد معدنی را حل می کند، هوا را تازه نگه می دارد، باکتری ها را می کشد و رشد آن ها را کاهش می دهد.

بسیاری از دستور العمل ها ترکیبی از سرکه با سایر مواد را شامل می شود. شرکت های شیمیایی برای تقلید از شوینده های قدیمی مواد شیمیایی مصنوعی را به کار می برند که الزاماً مانند ترکیبات ارگانیک و طبیعی از نظر محیطی سالم نیستند. معروف ترین موادی که به طور سنتی با سرکه ترکیب شده اند عبارتند از جوش شیرین[1] ، بوره، گچ، سنگ پا، روغن، نمک، و موم.

سرکه را با مواد زیر ترکیب کنید:

- جوش شیرین برای جذب بو، ضد عفونی، و صیقل دهنده ملایم.
- بوره برای ضد عفونی، پاک کردن و توقف رشد کپک.
- گچ برای پاک کننده ملایم و غیر صیقل دهنده.
- روغن برای نگهداری و براق کردن.
- سنگ پا برای پاک کردن لکه ها و براق کردن سطوح.
- نمک برای صیقل ملایم.
- موم برای حفظ و برق انداختن لوازم.

1. Baking soda

خواهشمند است به خاطر داشته باشید: افزودن برخی مواد به سرکه محلول کفداری تولید می کند که این، عکس العمل طبیعی شیمیایی است، و در ظرف باز خطری ایجاد نمی کند.

از نگهداری مخلوط کفدار سرکه در داخل ظرف در بسته خودداری کنید!

فرمول های مفید پاک کننده و براق کننده با سرکه

برای تهیه یک خوشبو کننده طبیعی هوا از دستور زیر استفاده کنید:

۱ قاشق چایخوری جوش شیرین،۱ قاشق غذاخوری سرکه، ۲ فنجان آب. پس از آن که کف تمام شد، در ظرف را گذاشته خوب تکان دهید. این مخلوط را برای تمیز شدن هوا اسپری کنید.

سرکه، شیشه پاک کن فوق العاده ای است. کافی است ۱/۴ فنجان سرکه را با ۱ لیتر آب مخلوط کرده، در بطری اسپری کننده بریزید. این محلول را به شیشه اسپری کرده بلافاصله با پارچه تمیز و نرمی آن را خشک کنید.

براق کننده فوق العاده اثاثه از ترکیب سرکه و روغن لیمو به دست می آید. ۳ قسمت سرکه و ۱ قسمت روغن را به عنوان براق کننده ملایم استفاده کنید. (برای برق انداختن بیش تر ۱ قسمت سرکه و ۳ قسمت روغن به کار ببرید.) مخلوط سرکه و روغن برای تمیز کردن و برق انداختن عالی است. علت این است که سرکه چرک را حل و روغن چوب را تقویت می کند. اگر پارچه گردگیری را با مخلوطی با مقدار مساوی سرکه و روغن زیتون مرطوب کنید، گردگیری خیلی سریع تر می شود. اثاثه را با تمیز کردن با سرکه ای که کمی روغن زیتون به آن اضافه شده خوشبو کنید. موقعی که سرکه بخار می شود، چوب تمیز و زیبا می شود و بوی خوبی می دهد!

وسایل آشپزخانه با مخلوطی از سرکه و بوره برق می افتند. یک قاشق چایخوری بوره را با ۱/۴ فنجان سرکه و ۲ فنجان آب داغ مخلوط کنید و در ظرف اسپری کننده بریزید. مخلوط را روی قسمت های چرب اسپری و با پارچه یا اسفنج تمیز کنید.

وسایل برنجی و مسی را با خمیری متشکل از ۲ قاشق چایخوری نمک، ۱ قاشق غذاخوری آرد، و سرکه به مقداری که خمیر درست شود تمیز کنید. ابتدا، نمک و آرد را با هم مخلوط کنید. سپس آن قدر سرکه بیفزایید تا خمیر ضخیمی تشکیل شود. سپس از خمیر برای پاک کردن فلزات استفاده کنید، سپس آب کشی و خشک کنید. برای پاک کردن های سخت تر نمک بیش تر، و برای کارهای ساده تر آرد بیش تر اضافه کنید.

سطوح آشپزخانه را با مخلوطی از ۱ قاشق چایخوری صابون مایع، ۳ قاشق غذاخوری سرکه، ۱/۲ قاشق چایخوری روغن، و ۱/۲ فنجان آب، پاک کنید و برق بیندازید.

هفته ای یک بار تخته گوشت بری را تمیز و ضد عفونی کنید. جوش شیرین روی آن بمالید. سپس با سرکه خالص اسپری کنید. ۵ دقیقه صبر کنید و سپس با آب بشویید. ترکیب این دو ماده شیمیایی تولید کف می کند.

شوینده فوق العاده ای برای توالت از ترکیب ۱ فنجان بوره و ۱ فنجان سرکه به دست می آید. سرکه را روی تمام نواحی لک شده بریزید. سپس بوره را روی سرکه بپاشید و بگذارید ۲ساعت خیس بخورد. سپس با برس تمیز کنید و آب بریزید.

پنجره ها را با ۱/۴ فنجان آرد ذرت و ۱/۴ فنجان سرکه بشویید، مخلوط را خوب تکان دهید و سپس به شیشه بزنید. بگذارید خشک شود.سپس با پارچه تمیزی آن را پاک کنید. شیشه برق خواهد زد.

شیشه پاک کن فوری تهیه کنید! ۱/۲ قاشق چایخوری صابون مایع، ۱/۴ فنجان سرکه، و ۲ فنجان آب را با هم مخلوط کنید. یک اسفنج یا پارچه ای را در این محلول خیس کرده، سپس آب آن را بگیرید. این پارچه را در ظرفی شیشه ای گذارده، در آن را محکم ببندید. هر زمان که نیاز داشتید لک ها را با این پارچه بزدایید. شیشه بدون زحمت پاک می شود.

سطوح رنگ شده را با مخلوطی از ۱ قاشق غذاخوری آرد ذرت، ۱/۴ فنجان سرکه، و ۲ فنجان آب داغ برق بیندازید. این مایع را اسپری کرده یا با پارچه ای روی همه قسمت ها بکشید و فوراً خشک کنید.

کفش های چرمی را با قدرت تمیزکننده ای که سرکه دارد پردوام تر تمیز کنید: ۱ قاشق غذاخوری سرکه، ۱ قاشق غذاخوری الکل، ۱ قاشق چایخوری روغن گیاهی، و ۱/۲ قاشق چایخوری صابون مایع را مخلوط کرده، کفش را با آن تمیز کنید، سپس برس بزنید تا برق بیفتد.

جرم روی درهای شیشه ای دوش را با مخلوطی از زاج و سرکه می توان پاک کرد: ۱ قاشق چایخوری زاج را با ۱/۴ فنجان سرکه مخلوط کرده، روی شیشه بکشید و سپس با برس نرمی روی آن بمالید. (زاج سولفات آلومینیوم است.)

بهترین وسیله پاک کردن سطوح نرم وینیل[1] مخلوطی از ۱/۲ فنجان سرکه، ۲ قاشق چایخوری صابون مایع، و ۱/۲ فنجان آب است. از پارچه نرمی برای پاک کردن اثاثه با جنس وینیل با این مخلوط استفاده کنید، سپس با آب پاک و خشک کنید.

لکه های جزئی روی قالی با خمیری از نمک و سرکه پاک می شود. ۲ قاشق غذاخوری نمک را در ۱/۲ فنجان سرکه حل کنید، و روی لکه ها بکشید و بگذارید خشک شود. سپس مواد مانده را با جارو تمیز کنید.

---

۱. Vinyl: بنیان یک ظرفیتی که از اتیلن مشتق شده است.

ظروف از جنس فولاد ضد زنگ[1] با جوش شیرینی که در سرکه خیس شده است برق می افتد.

محلول های قدیمی را مانند همه مواد تمیزکننده، پیش از مصرف آزمایش کنید. همواره روی قسمت نامشخص قالی، اثاثه، یا لباس امتحان کنید.

پاک کننده هایی که خودتان می سازید، در مقایسه با پولی که برای شوینده های تجاری می دهید، خیلی ارزان تر تمام می شوند. و مهم تر این که، مواد دست ساخت شما سالم، طبیعی، و مناسب محیط می باشند. معادل تجاری آن ها گران تر بوده و احتمالاً برا ی محیط مضر هستند.

استفاده از سرکه برای تمیز و ضد عفونی کردن، بیش از یک انتخاب ارزان است؛ انتخابی طبیعی است!

1. Stainless steel

فصل پنجم

تهیه سرکه

هزاران سال است که سرکه سیب تقریباً به یک شیوه تهیه شده است. ابتدا، آب سیب از انواع منتخبی از سیب های سالم و تازه تهیه می شود: شسته شده، خرد و آب گرفته می شود. سپس، هنگامی که آب سیب شیرین به دست آمد، در ظرفی می ریزند و در آن را محکم می بندند و می گذارند بماند. شکر طبیعی تخمیر شده و الکل به دست می آید. این شربت "سخت" را، در معرض هوا قرار می دهند تا یک بار دیگر تخمیر شود. این بار، الکل به اسید تبدیل می شود.

در اصل، تولید سرکه تجاری در کنار شراب یک محصول فرعی بود. تهیه سرکه، به عنوان صنعتی جداگانه، به حدود قرن ۱۷ برمی گردد. ابتدا در فرانسه تهیه شد و سپس سریعاً به سایر نواحی سرایت کرد.

سرکه را می توان از هر مایعی که حاوی مقدار کافی شکر باشد، به دست آورد. آب سیب یکی از قدیمی ترین مایعاتی است که برای تهیه سرکه به کار رفته، اما استفاده از انگور و خرما به هزاران سال پیش برمی گردد. سایر منابع مورد استفاده عبارتند از: ملاس، نیشکر چینی، انواع توت ها، خربزه، هندوانه، طالبی، گرمک، نارگیل، عسل، شربت به دست آمده از درخت افرا، سیب زمینی، چغندر، غلات، موز، و حتی آب پنیر.

سرکه شراب همان مواد مغذی سرکه سیب را دارد، چرا که با میوه رسیده طبیعی و سرشار از ویتامین و مواد معدنی تهیه می شود. سرکه شراب، بسته به این که از شراب سفید یا قرمز تهیه شده باشد، رنگ های مختلفی دارد.

طعم، میزان قوی بودن و مواد مغذی سرکه بستگی به این امر دارد که از چه تهیه شده باشد. در مواردی "سرکه" از اسید استیک (تهیه شده از چوب)، تهیه و زرد رنگ است و سرکه نامیده می شود. این نوع تهیه غیر بهداشتی و غیر قانونی می باشد و هیچ نوع خاصیت و ارزشهای غذایی و طعم سرکه را ندارد.

الگار[1]

نوعی از سرکه های قدیمی که از غلات تهیه می شود الگار نام دارد، که از نظر تکنیکی، نوعی سرکه مالت است. مالت جو از غلاتی است که آن قدر در آب گذاشته می شود تا جوانه می زند، سپس آن را در کوره می گذارند تا خشک شود. این مالت را تخمیر و به نوشابه ای الکلی به نام "ایل"[2]تبدیل می کنند. "ایل" رازک کم تری از آبجو دارد و به همین دلیل شیرین تر و روشن تر است.

رنگ الگار از طلایی روشن تا قهوه ای تیره تغییر پذیر است. شدت رنگ بسته به این است که غله را چقدر بو داده و خشک کرده باشند. صدها سال است که در اروپا از "ایل" برای مصارف پزشکی استفاده می کنند.

از تخمیر شراب یا شربت (انگور یا سیب) "vin-gar"[3] به دست می آید. حاصل تخمیر ایل (از جو یا سایر غلات) را "ale-gar" می نامند.

1. Alegar
2. Ale: نوعی آبجو
3. Vinegar: سرکه

خودتان سرکه تهیه کنید

به تعداد انواع سیب ها و انواع میوه ها، می توان سرکه تهیه کرد. اگر تا به حال امتحان نکرده اید، می توانید با اولین دستور سرکه سیب که در زیر آمده شروع کنید. سپس، شیوه های دیگر را بیازمایید.

سرکه از دو نوع تخمیر جداگانه و متمایز از یکدیگر به عمل می آید. اولی، که تخمیر الکلی (شرابی) نامیده می شود، شکر طبیعی را به الکل و دومی، که اسیدی (یا استیک) نامیده می شود، الکل را به اسید استیک تبدیل می کند. مهم است که پیش از شروع تخمیر نوع دوم، اولین تخمیر تکمیل شود.

اولین تخمیر را می توان با افزودن کمی خمیر مایه به شربت سیب و گرم نگه داشتن آن تسریع کرد. در ۸۰ درجه، مایعات خیلی سریع تبدیل می شوند.

برای تسریع در انجام تخمیر نوع دوم، کمی "مادر سرکه" به مخلوط بیفزایید. در این نوع تخمیر محلول هرچه بیش تر در معرض هوا قرار بگیرد سریع تر به سرکه تبدیل می شود.

دقت کنید: "مادر سرکه" (تخمیر نوع دوم را موجب می شود) نباید پیش از آن که تمام شکر به الکل تبدیل شود به مایع اضافه گردد.

هر جا هوا باشد، باکتری سرکه وجود دارد. به همین دلیل شرابی را که در محل تهیه شراب روی زمین ریخته می شود باید فوراً پاک کرد. باکتری می تواند به شراب رخنه و همه را ترش کند! اگر کارخانه شراب سازی هم شراب و هم سرکه درست می کند، باید برای هر کدام اتاق جداگانه به کار رود. و بشکه های سرکه هرگز برای نگهداری شراب به کار نمی روند.

سرکه سیب

با تهیه یک شربت خوب و ترش آغاز کنید. سیب های شیرین را برای عطر آن ها، سیب های ترش را به خاطر حجمشان، و چند سیب نوع دیگر را هم به خاطر سنجیدن شانس خود، با هم ترکیب کنید. هرقدر سیب های شیرین بیشتر باشند سرکه قویتر می شود. دلیل این امر این است که شکر بالای سیب شیرین، الکل بیش تری برای تبدیل به اسید تولید می کند. هرقدر سیب ترش در ترکیب بیش تر باشد، طعم آن ترش تر می شود.

سیب ها را خرد کنید و زمانی که رنگشان طلایی مایل به قهوه ای می شود، در دستگاه له کنید. شربت را در ظرفی شیشه ای بریزید. هرگز آب سیب خریداری شده از مغازه را برای تهیه سرکه به کار نبرید. آن ها حاوی مواد نگهدارنده بوده و احتمالا پاستوریزه شده اند، و در نتیجه به درستی تخمیر نمی شوند! سپس، در ظرف را با یک بادکنک کوچک ببندید. همزمان با آزاد شدن دی اکسید کربن، بادکنک باد کرده، هوا را از مخلوط دور نگه می دارد. هنگامی که شکر کاملاً به الکل تبدیل می شود، به شربت غلیظی تبدیل می گردد. این روند حدود ۱ تا ۶ هفته، بسته به درجه و مقدار شکر سیب ها، طول می کشد.

نیازی به افزودن خمیر ترش نیست، چرا که خمیرهای خودرو همیشه روی سطح سیب و در هوا وجود دارند. اگر کفی دودی رنگ روی شربت جمع شود، خمیر ترش اضافی بوده و بی ضرر است. کافی است آن را از روی شربت بردارید.

و در آخر شربت را در کوزه سفالی بزرگی بریزید تا سطح وسیع تری نسبت به ظرف شیشه ای وجود داشته باشد. پارچه ای روی در آن بگذارید تا هوا به داخل جریان داشته باشد و از ورود گرد و خاک و حشرات به داخل ظرف جلوگیری کند. ظرف چند ماه سرکه درست می شود.

هاگ های وحشی شناور در هوا موجب روند تخمیر می شوند، اما افزودن "مادر سرکه" به شربت این تبدیل را تسریع می کند. کافی است روی برشی از نان کمی مادر سرکه بمالید و آن را به آرامی روی سطح شربت بگذارید.

بهترین حالت تهیه سرکه زمانی است که مواد در ۸۰ درجه[۱] نگهداری شوند. چنانچه درجه خیلی بالاتر برود، باکتری های ضروری برای تخمیر از بین می روند. اگر درجه به پایین تر از ۸۰ برسد، باکتری ها بی اثر می شوند.

سایر روش های تهیه سرکه سیب

سیب های خرد شده را در ظرفی سنگی ریخته، روی آن ها آب ولرم بریزید. در آن را با پارچه ظریفی بپوشانید و بین ۴ تا۶ ماه در محل گرمی بگذارید. سپس سرکه را از سیب ها جدا کنید. برای تسریع عمل، یک تکه خمیر خام نان به ظرف بیفزایید.

این شربت شیرین سیب را در ظرفی شیشه ای نگهدارید؛ پس از ۴ تا ۶ هفته به سرکه تبدیل می شود.

پوست های سیب و هلو، و مشتی پوست انگور را در ظرف در گشادی قرار دهید و روی آن ها آب سرد بریزید. ظرف را در محل گرمی بگذارید و هر چند روز یک بار چند عدد وسط سیب را به آن اضافه کنید. وقتی روی آن کف جمع شد، دیگر میوه تازه اضافه نکنید و بگذارید مایع غلیظ شود. هنگامی که مواد به سرکه خوب و قوی تبدیل شد، از پارچه ململ رد کنید.

برای تهیه سرکه فوری، شکر قهوه ای، ملاس یا خمیر ترش به شربت سیب بیفزایید.

---

۱. مقصود ۸۰ درجه فارنهایت است.

سایر سرکه ها

بطری شراب را زیر آفتاب تابستان، در معرض هوای آزاد بگذارید. ظرف ۲ هفته به سرکه مطلوب تبدیل می شود.

با گذاردن بطری شراب در معرض هوا به مدت یک ماه، سرکه زمستانی تهیه کنید.

۹۰۰ گرم کشمش را در یک لیتر آب بریزید و در محل گرمی بگذارید. در عرض ۲ ماه به سرکه شراب سفید تبدیل خواهد شد. کافی است سرکه را از کشمش ها جدا کنید و در بطری بریزید. با افزودن ۲۷۰ گرم کشمش به ته مانده ظرف قبلی و تکرار همان روند سرکه بیش تری تهیه کنید.

با ریختن ۱ لیتر آب جوش روی ۲/۵ کیلو عسل صاف شده سرکه عسل رنگی تهیه کنید. آن قدر هم بزنید که عسل کاملاً حل شود. سپس، یک بسته خمیر ترش را در یک قاشق غذاخوری آب ولرم حل کنید. خمیر را روی یک چوب ذرت خشک (یا یک برش نان تست) بمالید و آن را روی آب عسل به طور شناور بیندازید. در ظرف را با پارچه ای بپوشانید و ۱۶ روز کناری بگذارید. سپس، چوب ذرت را درآورید و مایع را از ته مانده ها جدا کنید. بعد، آن را یک ماه یا کمی بیش تر کناری بگذارید تا به سرکه تبدیل شود.

عسل های تیرهٔ با طعم قوی تر خیلی سریع تر از عسل های ملایم و روشن تر تخمیر می شود. برای تسریع در کار تبدیل، یک یا دو فنجان آب میوه یا ملاس به عسل بیفزایید.

از آن جایی که مقدار شکر عسل بسیار متفاوت است، بهتر است از نسبت آب به عسل مطمئن شوید. برای این کار تخم مرغی را در مخلوط بیندازید. باید روی محلول شناور شود و فقط نقطه کوچکی از آن از سطح بیرون بزند. اگر تخم مرغ فرو می رود،

عسل بیش تری بریزید. چنانچه سر تخم مرغ خیلی بالا می ماند، آب اضافه کنید. این روش، ثقل مشخصی را، که برای تهیه سرکه عسل ایده آل است، به دست می دهد.

برای طعم دار کردن سرکه با عطر شبدر، حدود یک کیلو شکوفه شبدر شسته تازه را به مخلوط آب و عسل اضافه کنید.

گل زرد قاصدک[1] طعم منحصر به فردی به سرکه عسل می دهد. ۳ فنجان شکوفه آن را به عسل و آب بیفزایید، و پیش از مصرف آن را از سرکه جدا کنید!

سرکه رازبری[2] را می توان با ریختن ۲ لیتر آب روی ۱ لیتر رازبری قرمز یا سیاه تازه و شسته شده تهیه کرد. روی مواد را تا صبح بپوشانید. سپس مایع را از رازبری جدا کنید. حالا یک کیلو رازبری تازه دیگر آماده کنید و مایع قبلی را روی آن ها بریزید و بگذارید یک روز دیگر بماند. این عمل را مجموعا ۵ بار تکرار کنید. سپس ۴۵۰ گرم شکر به مایع اضافه کنید و آن را خوب هم بزنید که حل شود. مخلوط را بدون پوشاندن آن برای چند ماه کناری بگذارید و پیش از مصرف از میوه ها جدا کنید.

مادر سرکه

"مادر" (یا مادر سرکه) اصطلاحی است که برای توصیف لرد چسبناک و غلیظی که هنگام تبدیل الکل به سرکه روی آب سیب (یا سایر آب میوه ها) جمع می شود، به کار می رود. در روند تخمیر، "مادر" توده ای چسبناک و شناور تشکیل می دهد. "مادر" توسط باکتری های مفیدی که سرکه را تولید می کنند شکل می گیرد.

گاهی اوقات، "مادر" از سری قبلی سرکه تولید شده به مایع دیگری که در جریان سرکه شدن است منتقل می شود. به این علت است که آن لردی را که روی سرکه بسته شده "مادر سرکه" می نامند.

---

۱. Dandelions

۲. میوه ای است که از نظر شکل ظاهری و طعم، به تمشک شباهت دارد.

گاهی اوقات، مادر در حال شکل گیری پخش و در ظرف ته نشین می شود. اگر درون سرکه بیفتد از بین می رود، به خاطر این که دیگر به اکسیژن دسترسی ندارد. این ماده چسبنده مرده دیگر بی ارزش است.

مادر به دو دلیل ته نشین می شود: یکی، به این علت که ظرف تکان بخورد و آن ورقه تشکیل شده مرطوب شود، که آن را سنگین می کند و نمی تواند شناور باقی بماند. دوم، چنانچه کرم سرکه زیادی در مایع تشکیل شود، وزن آن ها، که به لبه های مادر در حال رشد می چسبند، موجب پایین آوردن مادر می شود.

طی سالیان، این تودهٔ لاستیکی شکل احترام سازندگان سنتی سرکه را برانگیخت که ما اکنون آن را "مادر سرکه" می نامیم. اغلب، قسمتی از آن را از سرکه ای جدا و با دقت به ظروف شراب در حال ترش شدن منتقل می کردند تا عمل جادویی را انجام دهد.

این مادر کشت شده که از نسلی به نسل دیگر انتقال یافته، به مرور زمان توانایی های خاصی برای طعم دادن پیدا کرده و به عنوان تشکیل دهنده نخست طعم خاص برخی سرکه ها حفظ شده است. ذره کوچکی از مادر قدیمی از یک ظرف سرکه برداشته و در ظرف های جدید گذارده می شود.

مادر سرکه در سرکه های انبار شده نیز می تواند شکل بگیرد. این لرد چندان چیز جالبی نیست، اما وجودش دلیل بر خرابی سرکه نیز نمی باشد. آن را از روی سرکه پاک و سرکه را مصرف کنید.

در حالی که "مادر" ظاهر چندان اشتهاآوری ندارد، برخی ادعا می کنند که قابلیت های شفادهنده معجزه آسایی دارد. بعضی از درمان های قدیمی "مادر سرکه" در زیر می آید:

یک قاشق پر از "مادر سرکه" را از روی بشکه سرکه جمع و به آهستگی نوش جان کنید. این لرد درد مفاصل و سردردهای ناشی از عفونت را درمان می کند.

خارش و جوش های ناشی از عفونت را با خوردن "مادر" می توان از بین برد.
خوردن کمی مادر سرکه در روز می تواند جلوی اغلب بیماری های عفونی را بگیرد.
توده مادر سرکه را که ته بشکه سرکه جمع شده برای درمان بیماری های عفونی نگهدارید. برای نگهداری، به مقدار مساوی عسل در آن بریزید. مصرف دو نوبت در روز از یک قاشق چایخوری کوچک از این مخلوط، شما را در مقابل بیماری های عفونی و ابتلاء به انگل ها محافظت می کند.
صبح و شب مقدار کمی مادر سرکه بخورید. میکروب ها و انگل ها را از بدن دور نگه می دارد.
برای تسریع در تهیه سرکه خانگی، یا استفاده خودتان، "مادر سرکه" تهیه کنید. برای این کار، ۱ فنجان سرکه و ۱ فنجان آب سیب تازه را مخلوط کنید، و بگذارید برای چند روز (یا بسته به درجه حرارت چند هفته) در معرض هوا باشد. لردی که در سطح جمع می شود، مادر سرکه است.

سرکه خانگی شما چقدر قوی است؟

مقدار اسید سرکه های تجاری استاندارد است، اما در مورد سرکه های خانگی تفاوت می کند. در زیر نحوه تعیین درصد اسید آورده می شود. مخلوطی از ۱/۲ فنجان آب و ۲ قاشق چایخوری جوش شیرین مورد نیاز است. به علاوه، ۱/۴ فنجان آبی که مغز کلم قرمز در آن پخته شده است.

۱. در دو لیوان تمیز، هر کدام ۱/۲ فنجان آب بریزید.
۲. به هر یک از لیوان ها ۱/۸ فنجان آب کلم را بیفزایید.
۳. از قطره چکان برای ریختن ۷ قطره سرکه تجاری در یکی از لیوان ها استفاده کنید.
۴. قطره چکان را بشویید.
۵. ۲۰ قطره آب دارای جوش شیرین در همان لیوان بچکانید و خوب هم بزنید (با یک قاشق پلاستیکی، نه فلزی). رنگ آب تغییر می کند و آبی می شود.
۶. حالا ۷ قطره از سرکه را در لیوان دومی که طعم کلم دارد بریزید.
۷. قطره چکان را بشویید.
۸. آب دارای جوش شیرین را، قطره قطره، به سرکه تان (و آب کلم) اضافه کنید و پس از هر قطره هم بزنید. قطره ها را بشمارید.
۹. زمانی که رنگ آب سرکه شما به همان رنگ آبی سرکه تجاری در آید، محتوای اسید هر دو لیوان یک اندازه است.

برای پیدا کردن درصد اسید سرکه تان، تعداد قطره های آب جوش شیرین را که اضافه کرده اید تقسیم بر ۴ کنید. برای مثال، اگر ۲۰ قطره به سرکه تان افزوده اید، آن را تقسیم بر ۴ کنید، درصد اسید ۵٪ می شود. (همانند اغلب سرکه های تجاری.)

هر قدر تعداد قطرات آب حاوی جوش شیرینی که برای هم رنگ شدن با سرکه تجاری به سرکه تان می افزایید بیش تر باشد، سرکه شما قوی تر است.

فصل ششم

تهیه شور/ ترشی خوشمزه

قانون این است: اگر برچسب می گوید شور/ ترشی، پس محصول باید در سرکه خوابانده شده باشد!

زندگی بدون طعم خوب سرکه، که تغییری در غذاهای کسل کننده مان ایجاد می کند، چیز دیگری می شد. هر ساله، آمریکایی ها صدها میلیون لیتر سرکه استفاده می کنند، که برای تهیه شور/ترشی، و ادویه جات بی شمار به کار می رود.

از سرکه های مرغوب در غذاهای سالم و طبیعی استفاده می شود و از سرکه های ارزان قیمت در مصارف صنعتی و یا بطور تقلبی به عنوان نگهدارنده غذا استفاده می شود.

سرکه های شیمیایی یا غیرطبیعی از سولفیت مایع پس مانده های کارخانجات کاغذ سازی و اسیدهای منابع پتروشیمی مانند نفت، زغال سنگ، و گاز طبیعی به دست می آیند. به دلیل آن که سرکه غلات و عرقیات از سرکه مرغوب (مانند سرکه سیب) خیلی ارزان تر تمام می شود، انگیزه مالی زیادی برای تهیه کنندگان ایجاد می کند.

همچنین، شیوه های متفاوت مالیاتی و گمرکی نسبت به انواع سرکه اعمال می شود. سرکه های مرغوب، که از منابع گران مانند آب انواع میوه ها، عسل، شربت درخت افرا، سیب، انگور، یا حتی نیشکر یا ذرت، تهیه می شوند، مشمول مالیات بالاتری هستند.

برخورد مالیاتی متفاوت به زمان های قدیم برمی گردد. در انگلستان، "قوانین درآمد" که در دوران چارلز دوم تهیه شد، مالیات متفاوتی را نسبت به آبجو و سرکه آبجو در نظر گرفت.

علاوه بر ارزش های غذایی، سرکه غلات و عرقیات از نظر طعم هم با سرکه های بسیار مرغوب قابل مقایسه نیستند. سرکه مرغوب طعم ترشی دارد، بدون این که تلخ باشد.

ترشی یکی از طعم هایی است که بدن می تواند خوب بفهمد. کناره های حساس زبان (آن قسمتی که ترشی ثبت می شود) می تواند از بین ۱۳۰۰۰۰ قسمت یک قسمت ترشی را دریابد. اما حتی نسبت به طعم تلخ حساس تر است. از بین ۲ میلیارد قسمت، زبان می تواند یک قسمت تلخی را حس کند. این حساسیت، بدن را در مقابل سموم ایمن می سازد. همچنین، موجب می شود سرکه های ارزان به مذاق خوش نیایند.

سرکه خوب، ترش و اسیدی غده های بزاقی را تحریک می کند. این امر توانایی ما را برای چشیدن و لذت بردن از سایر غذاها افزایش می دهد. به علاوه، به هضم هم کمک می کند.

شور/ ترشی انداختن یکی از ابتدایی ترین و ساده ترین شیوه های نگهداری خوردنی هاست. این کار با افزایش اسیدیته غذا انجام می شود. دسته ای از سبزیجات شور/ترشی، یکی، دو ماه در یخچال دوام می آورد. یا اگر در قوطی نگهداری شود، یک سال سالم می ماند.

به دلیل آن که شور یا ترشی تا حدی حالت نگهدارنده دارند بهتر است از ظروف لعابی یا شیشه ای برای نگهداری آن ها استفاده شود.

حتی آبی که با سرکه ترکیب می شود ممکن است در کیفیت شور/ترشی تأثیر بگذارد. آبی که آهن یا سولفور بالایی دارد، غذا را تیره می کند.باید مطمئن شوید غذایی که قرار است نگهداری شود کیفیت بالا دارد، لک دار و صدمه دیده نیست.

طعم مورد نظر خود را تهیه کنید

هر کس نسبت به این که شور/ترشی خوب چیست نظر خود را دارد. عوامل متعددی هستند که می توانند سلیقه شما را تعدیل کنند: سرکه مورد استفاده را تغییر دهید، شکر را اضافه یا حذف کنید، یا چاشنی ها را تغییر دهید.

مواردی هست که نباید در نگهداری شور/ترشی خیلی خوب به کار رود. تندی سرکه را با بیش از حد رقیق کردن آن نگیرید. این کار محتوای اسیدی مخلوط را پایین می آورد و موجب فاسد شدن آن می شود.

برای کاستن از طعم تند سرکه، بهتر است شکر بیش تری به آن اضافه شود. از آن جایی که شکر به نگهداری غذا کمک می کند، این کار، خطر فاسد شدن غذا را از بین می برد. درصورت استفاده از شکر قهوه ای، رنگ سرکه تیره تر خواهد شد. چنانچه عسل به کار ببرید، طعم سنگین و غلیظ تری خواهید داشت.

نمکی که برای شور/ ترشی استفاده می شود باید "نمک شور/ ترشی" یا "نمک دانه درشت خالص" باشد. هر دوی این نمک ها فاقد ید و نشاسته ای هستند که نمک سفره دارد. ید نمک موجب تیره شدن شور/ ترشی می شود، و افزودنی نشاسته دار نمک، سرکه را تیره و رگه دار می کند.

می توانید خیار شور تهیه کنید، یا خلاقیت بیش تری به خرج بدهید و بادمجان، گل کلم، هویج، حبوبات، پیاز، بامیه، کلم بروکسل، کدو، چغندر، یا مارچوبه شور درست کنید. حتی از میوه ها هم می توان شور/ترشی تهیه کرد.

مخلوط خود را با افزودن آویشن، فلفل قرمز، زردچوبه، دانه خردل یا خردل خشک، سیر، ریحان، شوید، انواع فلفل تند و غیر تند، یا پیاز، طعم دار کنید.

ترشی و شور ساده

همیشه از سبزیجات ترد و تازه استفاده کنید، چرا که شور/ترشی تردتری به دست می آید. و هرگز برای تهیه خیارشور/ترشی، خیار را در یخچال نگه ندارید، زیرا در حرارت زیر ۵۰ درجه کیفیت خود را از دست می دهد.

برای داشتن کیفیت بهتر، سر و ته خیار را ببرید، تا آنزیم های غلیظی که در گل های سر و ته وجود دارند شور/ترشی را نرم نکنند.

هرگز سرکه را بیش از حد نیاز نجوشانید. اسید استیک در حرارت جوشیدن بخار می شود و سرکه را ضعیف می کند و در نتیجه حالت نگهدارندگی سرکه از بین می رود.

تعداد زیادی خیار و کمی پیاز را ورقه کنید و آن ها را در ظرفی سفالی، لایه لایه، بگذارید. روی هر لایه نمک بپاشید. آب بسیار سرد اضافه کنید و بگذارید کاملاً ترد شوند. در حالی که خیار و پیازها در آب هستند، شکر، سرکه و چاشنی ها را در ظرفی لعابی مخلوط کنید. سپس مخلوط را به درجه جوش رسانده، فوراً از روی آتش بردارید. آب نمک خیار و پیازها را خالی کنید و آن ها را داخل سرکه داغ چاشنی دار بریزید. مخلوط را در ظرف های تمیز بجوشانید. پس از خنک شدن، ظرف ها را چند هفته کناری بگذارید و سپس استفاده کنید.

و به خاطر داشته باشید که شور/ ترشی طعم موادی را می گیرند که در آن ها خوابانیده شده اند. این مواد هستند که به آن ها طعم می دهند. در شیوهٔ سنتی شور/ترشی پیش از شروع غذا خورده می شود تا آب دهان و شیره معده را روان سازد. این امر موجب می شود طعم سایر غذاها بهتر به نظر آید.

مقدار دقیق چاشنی ها، نمک، شکر و سرکه به قضاوت خود شما بستگی دارد. چیزی که به نظر یک نفر خیلی ترش، یا خیلی شیرین، یا خیلی سیردار به نظر برسد،

ممکن است در نظر شخصی دیگر عالی باشد. از تجربه کردن ترسی نداشته باشید. برخی دستورات تهیه شور/ترشی در فصل "آشپزی با سرکه" آمده است.

نحوه تهیه شور/ترشی می تواند بسیار متنوع باشد. اما گاهی اوقات محصول به دست آمده آن چیزی از آب در نمی آید که مورد انتظار بوده است. محلول سرکه بسیار قوی یا ضعیف، یا مقدار نادرست شکر یا نمک ممکن است موجب شود شور/ترشی به اندازه کافی ترد از آب در نیاید. تماس با مواد معدنی ممکن است رنگ شور/ترشی را غیر عادی کند. از اطلاعات زیر برای علت اشکالات پیش آمده استفاده کنید.

چه چیز ممکن است موجب خراب شدن ترشی و شور شود؟

اگر:	شور/ترشی چنین می شود:
محلول شور/ترشی (سرکه) خیلی قوی باشد	سخت
آب نمک بیش از حد ضعیف باشد	نرم
نمک سفره استفاده شود (حاوی نشاسته است)	تیره
شکر بیش از حد	چین دار
نمک بیش از حد	سخت
خیار ها مانده باشند	پوک
در کتری مسی جوشانیده شوند	تغییر رنگ
زمان ناکافی در محلول آب نمک	لیز
آب حاوی مواد معدنی زیاد باشد	تغییر رنگ
بیش از حد بپزد	شل

فصل هفتم

آشپزی با سرکه

کمی پروتئین، یک ذره کربوئیدرات، و مقدار زیادی ویتامین و مواد معدنی - یعنی سرکه! گفته می شود شخص سرکه مزاج بداخلاق و ترش روست. اما غذایی که سرکه دارد، از یک غذای معمولی به غذای خوش خوراک تبدیل می شود. طعم منحصر به فرد سرکه مزه غذاها را تغییر می دهد و آن ها را از میکروب مصون می دارد. سرکه در طعم های مختلف وجود دارد. برخی شیوه های تهیه و استفاده از سرکه های طعم دار، به همراه چند دستور استفاده از سرکه در زیر می آید:

اسید سرکه الیاف گوشت را نرم می کند. همچنین بر ماهی هایی مانند آزاد[1]، و نیز خرچنگ دریایی[2]، صدف، میوه ها و سبزیجات اثر می گذارد.

سرکه به هضم سلولزهای سفت کمک می کند. بنابراین، آن را می توان روی مواد فیبردار، یا سبزیجات پخته رشته رشته مانند چغندر، کلم، اسفناج، کاهو و کرفس استفاده کرد. روی سبزیجات خامی مانند خیار، کلم پیچ، کاهو، هویج، و بروکلی نیز سرکه بریزید.

روی سوپ لوبیا سرکه بریزید، یا روی پاستا یا سالاد لوبیا سرکه گیاهان مختلف را امتحان کنید، که طعم جالبی به غذا می دهد و نیازی به نمک نخواهد بود.

به دلیل آن که الیاف گوشت با سرکه نرم می شود، می توان در اکثر دستورات غذایی از قسمت های ارزان تر گوشت استفاده کرد. این قسمت ها، به این دلیل که چربی کمتری دارند، سالم تر هستند.

---

1. salmon
2. lobster

کلیه سرکه های طعم دار از افزودن مواد طعم دار به سرکه سیب و نگهداری آن ها برای مدتی معین تهیه می شوند، مگر آن که روی آن ها غیر از این نوشته شده باشد.

سرکه با طعم ادویه

سرکه	۱ لیتر
شکر	۱/۲ فنجان
دارچین	۱ قاشق غذاخوری
فلفل شیرین	۱ قاشق چایخوری
خردل	۱ قاشق غذاخوری
گل میخک	۱ قاشق چایخوری
نمک	۱ قاشق چایخوری
ترب سفید رنده شده	۴ قاشق غذاخوری
دانه کرفس	۱ قاشق غذاخوری

همه مواد را مخلوط کنید و بگذارید به درجه جوش برسد، سپس آن را روی چغندر های نمکسود شده یا ورقه و پخته شده بریزید.

سرکه با طعم فلفل تند

۱۵ گرم گرد فلفل قرمز به نیم لیتر سرکه بیفزایید و آن را به مدت دو هفته، یک روز در میان تکان دهید. پیش از مصرف صاف کنید.

سرکه با طعم کرفس

نمک	۱ قاشق چایخوری
کرفس خرد شده	۲ فنجان
سرکه	۱ لیتر

مواد را برای ۳ دقیقه بجوشانید، سپس در ظرفی شیشه ای بریزید، در آن را محکم ببندید و سه هفته کنار بگذارید. پیش از مصرف آن را صاف کنید.

سرکه با طعم چیلی[1]

۸۵ گرم چیلی خرد شده به یک لیتر سرکه اضافه کنید، دو هفته در ظرفی در بسته بگذارید و سپس آن را صاف کنید. برای تندتر شدن طعم سرکه می توانید مدت نگهداری را بیش تر کنید.

سرکه با طعم خیار- پیاز

۲ عدد خیار و یک پیاز کوچک را خیلی نازک ورقه کنید. نیم لیتر سرکه در حال جوش، یک قاشق چایخوری نمک و کمی فلفل سفید به آن ها اضافه کنید. برای ۵ هفته در ظرفی شیشه ای با در محکم نگهداری و سپس صاف کنید. بگذارید مواد ته نشین شوند و بعد در یک بطری تمیز بریزید و در آن را ببندید. در صورت استفاده از سرکه سبکی که به ویژه روی میوه ها می ریزند، می توان پیاز را حذف کرد.

---

۱. فلفل قرمز تند

سرکه با طعم ترب سفید

۱/۴ فنجان ترب سفید را در یک لیتر سرکه در حال جوش رنده کنید و ۳ روز در ظرفی در بسته نگهدارید و سپس مایع را صاف کنید. یا راه ساده تر این است که چند تکه ترب سفید تازه و درشت را در بطری سرکه بیندازید. پس از دو هفته، بدون خارج کردن ترب ها، سرکه را مصرف کنید. به مرور زمان سرکه قوی تر می شود.

سرکه با طعم پیاز

سه عدد پیاز کوچک را پوست کنده، درسته در یک لیتر سرکه بیندازید و سه هفته صبر کنید. سپس پیازها را درآورید و سرکه را به مقدار کم مصرف کنید. چند قطره برای معطر کردن اغلب غذاها کافی است.

سرکه با طعم گل بولاغ اوتی

گل بولاغ اوتی	۱ لیتر
سیر	۲ پر
سرکه	۱ لیتر

مواد را مخلوط کنید و ۶ هفته کناری بگذارید. سپس محلول را جدا و مصرف کنید. ممکن است با افزودن دو پر پوست کنده سیر بهتر شود.

سرکه با طعم عطر گل

هر سرکه ای را با افزودن چند قطره روغن معطر می توان خوشبو کرد. یا می توان ۱/۲ فنجان چای گیاهی قوی به یک لیتر سرکه اضافه کرد.

سرکه با طعم توت فرنگی

یک کیلو توت فرنگی را در یک لیتر سرکه له کنید، روی آن را بپوشانید و ۲ روز بگذارید کناری بماند. سپس مواد را از پارچه ای رد کنید. همان سرکه را روی یک کیلو توت فرنگی دیگر بریزید و آن ها را له کنید. پس از ۲ روز، محلول را جدا و ۹۰۰ گرم شکر به آن اضافه کنید و ۱۰ دقیقه بجوشانید. چند قاشق غذاخوری از این سرکه در یک لیوان آب، خنک کننده و فرح بخش است.

سرکه با طعم ترخون

۱/۴ فنجان برگ ترخون را در نیم لیتر بطری سرکه بریزید و ۸ هفته کناری بگذارید. این سرکه را برای سبزیجات پخته و خام استفاده کنید.

سرکه با طعم سیر

تمام پرهای یک گل سیر را جدا کنید و پوست بکنید، و آن ها را در یک لیتر سرکه بیندازید و بگذارید ۲ هفته خیس بخورند. سپس سرکه را صاف کنید. تنها چند قطره از این سرکه برای اغلب غذاها کافی است.

سرکه با طعم نعناع

یک بطری را پر از برگ نعناع کنید. سپس سرکه داغ روی آن بریزید، درش را ببندید و ۶ هفته کناری بگذارید. سپس آن را صاف کنید و در غذاهای گوشتی یا نوشابه های خنک از آن استفاده کنید.

سرکه برای طعم دادن به گوشت

پیاز درشت رنده شده	۱ عدد
فلفل قرمز خرد شده	۳ عدد
شکر قهوه ای	۲ قاشق غذاخوری
دانه کرفس	۱ قاشق غذاخوری
خردل خشک	۱ قاشق غذاخوری
زردچوبه	۱ قاشق چایخوری
فلفل	۱ قاشق چایخوری
نمک	۱/۲ قاشق چایخوری

مواد بالا را در یک لیتر سرکه هم بزنید، و ۳ هفته کناری بگذارید. ۲ قاشق غذاخوری از این سرکه خورشت یا سس گوشت را رنگ و طعم می دهد.

سرکه سوپ ماهی

آب سرد	۲ لیتر
سرکه	۱ فنجان
نمک	۱ قاشق غذاخوری
هویج کوچک	۳ عدد
پیاز کوچک ورقه شده	۲ عدد
برگ آویشن	۴ عدد

آب را در ظرف بزرگ مخصوص ماهی بجوشانید. سایر مواد و به مقدار ۲/۵ کیلو ماهی آزاد یا قزل آلا به آن اضافه کنید و به آرامی بجوشانید تا ماهی کمی نرم شود. سپس کمی فلفل و جعفری به آن بیفزایید.

پخت ماهی ها با افزودن کمی سرکه، به مدت ۵ دقیقه، آسان تر می شود.

بهترین سس فرانسوی

یک پر سیر دو نیم شده را حداقل ۳۰ دقیقه در یک فنجان سرکه خیس کنید و سپس سیر را درآورید. یک قاشق غذاخوری خردل خشک و یک قاشق شکر، یک قاشق چایخوری نمک و یک قاشق چایخوری پاپریکا را با هم مخلوط کنید. یک و نیم فنجان روغن سالاد به مخلوط بیفزایید و آن را خوب هم بزنید. برای طعم های مختلف از سرکه های با مزه های متفاوت استفاده کنید.

سس سرکه

نمک	۱/۲ قاشق چایخوری
پاپریکا	۱/۲ قاشق چایخوری
فلفل	۱/۸ قاشق چایخوری
سرکه سیب	۱/۲ فنجان
روغن زیتون	۱/۲ فنجان
انواع شور چرخ شده	۱ قاشق غذاخوری
فلفل سبز رنده شده	۱ قاشق غذاخوری
جعفری خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
خردل خشک	۱ قاشق غذاخوری
شکر	۱ قاشق غذاخوری
سرکه ترخون	۱ قاشق غذاخوری

همه مواد را کاملاً مخلوط و در یخچال نگهداری کنید. این سس را روی گوشت های سرد بریزید یا گرم کنید و برای بروکلی، آرتیشو، یا مارچوبه استفاده کنید. خوردن سبزیجات یا گوشت ها با سس سرکه در هوای گرم تابستان بسیار دلچسب است.

چنانچه سس سرکه با سرکه مرغوب تهیه شده باشد، می توان از سرکه بیش تر و از روغن زیتون کم تر استفاده کرد.

قارچ چاشنی دار

قارچ تازه	۴۵۰ گرم
سرکه سیب	۱/۲ فنجان
سس سویا	۱ قاشق چایخوری
سس فلفل تند	۱ قاشق چایخوری
روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری
زنجبیل	۱ قاشق غذاخوری
سیر خرد شده	۳ پر

قارچ ها را دو دقیقه در آب جوش بیندازید، سپس آنها را از آب درآورید و خشکشان کنید. همه مواد را در ظرفی با در محکم بریزید و تا صبح در یخچال بگذارید. این قارچ ها را روی برگ اسفناج بچینید و با نان تست آغشته به سیر تند مصرف کنید.

سالاد سرکه

سس سالاد	۱/۲ فنجان
سرکه سیب	۱/۲ فنجان
شکر	۱ قاشق غذاخوری
کشمش	۱ فنجان
کالباس سرخ شده خرد شده	۲۳۰ گرم
تخمه آفتابگردان	۱ فنجان

بروکلی خرد شده	۲ فنجان
مغز کاهو	۱/۲

سس سالاد، شکر و سرکه را با هم مخلوط کنید و آن را روی کاهو، کشمش، کالباس، تخمه آفتابگردان و بروکلی بریزید.

کیک سرکه گیلاس ـ آناناس

شیر	۱ فنجان
سرکه	۳ قاشق غذاخوری
جوش شیرین	۱ قاشق چایخوری
آرد	۱۵۰۰ گرم
کره	۳/۴ فنجان
شکر قهوه ای	۳/۴ فنجان
فلفل شیرین	۱ قاشق چایخوری
کمپوت گیلاس	۲۳۰ گرم
کمپوت آناناس	۲۳۰ گرم

سرکه را داخل شیر بریزید و هم بزنید، جوش شیرین را بیفزایید و مجدداً هم بزنید. کره، شکر و آرد را مخلوط کنید و میوه و فلفل و سپس شیر را اضافه کنید و خوب هم بزنید. مواد را در ظرفی که خوب چرب شده به مدت یک ساعت در فر با حرارت ۳۵۰ درجه بپزید.

فصل هشتم

خبرهای تازه درباره سرکه

سرکه، جزئی آشنا در انواع چاشنی هاست. سس کچاپ، به تنهایی، ۱۰٪ از همه سرکه های تهیه شده در آمریکای شمالی را به خود اختصاص می دهد. همچنین، در سس سالاد، مایونز، و انواع دیگر سس ها به کار می رود. به علاوه، برای تهیه شور/ترشی، و نگهداری انواع غذاها از لبو گرفته تا تخم مرغ و ماهی استفاده می شود. اما مهم تر از همه مصرف سرکه در موارد دارویی است که از آن به عنوان آنتی بیوتیک و ضد عفونی کننده، و نیز مکمل غذایی استفاده می شود.

سرکه تنها ماده ای نیست که بدون نسخه در دسترس بوده، و برای سلامتی مفید و در دهه ۱۹۹۰ خبرساز بوده است. بر طبق سرفصل های اخیر روزنامه "یو اس ای تودی"[1] همه جایگزین های دارویی مورد توجه قرار گرفته اند. چیزی حدود یک سوم جمعیت آمریکا انواع مختلفی از جایگزین های دارویی را به کار می برند. هر ساله، ۴۲۵ میلیون مراجعه به مراقبین بهداشتی جایگزین صورت می گیرد. این تعداد، یعنی ۳۵ میلیون مراجعه بیش از مراجعه به پزشکان خانواده است.

هزینه مراجعه به پزشکان غیر سنتی مبلغ ۱۳,۷ میلیارد دلار تمام شده است. اهمیت این امر زمانی مشخص می شود که بدانیم تقریباً کلیه هزینه های درمانی پزشکی جایگزین از جیب مصرف کننده پرداخت می شود. اغلب بیمه ها چنین هزینه ای را پوشش نمی دهند. نگرانی فزاینده در این مورد این است که ۷۲٪ از استفاده کنندگان خدمات بهداشتی جایگزین، پزشکان خود را در جریان نمی گذارند.

1. USA TODAY

"مؤسسات ملی بهداشت" به این رویکرد جدید یعنی درمان قدیمی واکنش نشان داده اند و اخیراً، برای اولین بار، یک "دفتر پزشکی جایگزین" تأسیس کرده اند. اولین بودجه این دفتر، که ۲ میلیون دلار بوده، تقریباً تماماً به بررسی میزان بهره وری درمان های قدیمی و سنتی اختصاص یافته است.

تعجیل دولت در معتبر دانستن درمان های سنتی تا حدی به دلیل کاهش هزینه های سرسام آور بوده است. هر چه باشد، درمان های قدیمی تقریبا همیشه با تکنولوژی پایین، راه حل های ارزان قیمت برای بیماری های عمومی بشری می یابند.

هواخواهان سرکه سیب از این که تغذیه مناسب به عنوان عامل عمده کنترل هزینه های بهداشتی شناخته می شود متعجب نمی شوند. همچنین، در نظر بسیاری از افراد، قدم مثبتی در افزایش کیفیت زندگی است.

بسیاری از شواهد جدید روشن می کند که مکمل های غذایی، بیش از آن که اغلب پزشکان در گذشته حاضر به پذیرش آن بوده اند، به انسان در رسیدن به سلامتی کمک می کند. برنامه اخیر کانال تلویزیونی سی بی اس، متخصص پزشکی این شبکه را نشان داد که پژوهشگران را با بررسی موادی که در «فروشگاه های مواد غذایی سالم[1]» وجود دارد آشنا می کرد. سپس، یک آزمایشگاه، محتوای چندین بطری مواد غذایی مکمل را بررسی کرد.

نتایج آزمایشگاه تکان دهنده بود. بسیاری از شیشه ها فاقد مقدار مواد مغذی ای بودند که خریداران انتظار داشتند. نتیجه گزارش "سی بی اس" این بود که مصرف کنندگان نباید روی نوشته های شیشه های ویتامین ها و سایر مواد غذایی مکمل حساب کنند.

---

1. Health food stores

این گزارش، و سایر گزارشات مشابه، ما را به نتیجه ساده ای می رساند؛ که سرکه سیب بهتر از هر چیز است! به برخی از جدیدترین یافته های پزشکی در مورد استفاده از سرکه در زیر اشاره می شود:

بدون سرکه شنا نکنید!

نیش ستاره دریایی موضوع کم اهمیتی نیست. می تواند به سادگی شناگر را راهی بیمارستان کند. "نشریه پزشکی استرالیا" درمان نیش های تازه را با سرکه توصیه می کند و معتقد است سرکه جزئی اساسی برای درمان اولیه نیش ستاره دریایی است.

"کالج داروسازی ماساچوست و علوم بهداشتی" نیز همین اعتقاد را دارد، و می گوید که تعلل در درمان فوری نیش ستاره دریایی و "مرد جنگی پرتقالی[1]" ممکن است به حالت تهوع، سردرد، سرمای شدید، یا حتی ناراحتی های قلبی و مرگ منجر گردد. معهذا، می افزاید، "این زهر ممکن است با سرکه بی اثر شود."

از قدیم به طور طبیعی سرکه را برای درمان انواع نیش حشرات بکار می بردند. نیش زنبور عسل یا زنبور معمولی، ستاره دریایی، و بسیاری دیگر از نیش های آزاردهنده با خیس کردن ناحیه آسیب دیده با سرکه قوی آرامش می یابد. برای دست یافتن به نتیجه عالی، بهتر است بلافاصله ناحیه گزیدگی را به سرکه آغشته کرد.

1. Portuguese man-of-war

پزشکان برای گوش توصیه می کنند

مادر بزرگ ها می گفتند ریختن سرکه رقیق در گوش از عفونت جلوگیری می کند. حالا مقامات پزشکی این گفته را تأیید می کنند. آکادمی جراحان سر و گردن آمریکا مخلوطی از سرکه و الکل را برای پیشگیری از "گوش درد"[1] توصیه می کند.

معمولا، شناگران ازعفونت ها، و نیز خارش گوش، شکایت دارند. امروزه، پزشکانی که متخصص درمان این ناراحتی ها هستند برای جلوگیری، استفاده از سرکه را توصیه می کنند. کافی است سرکه را با آب جوشیده به نسبت مساوی رقیق و پس از هر بار شنا استفاده کنید. برای خشک کردن بیش تر، سرکه را با همان نسبت مساوی با الکل مخلوط کنید. این امر از رشد باکتری و قارچ جلوگیری می کند.

مجله "ئی تی نرسینگ"[2] گزارش می کند که سرکه آن قدر برای پوست خوب است که برای برطرف کردن مشکلات پوستی پیش آمده پس از جراحی دستگاه پیشاب مورد استفاده قرار می گیرد. زمانی که ادرار، که معمولا قلیایی است، به سطح ظریف پوست نفوذ می کند، می تواند موجب تحریک و حتی سوزاندن پوست حساس شود. مقدار اسید سرکه به اسید پوست سالم بسیار نزدیک است. بنابراین، کمپرس سرکه روی پوست، به حفظ شرایط اسیدی پوست کمک و نفوذ ادرار را خنثی می کند.

---

1. Swimmer's ear مقصود درد ناشي از آب رفتن در گوش است
2. ET Nursing

میکروب ها و انگل ها با سرکه نابود می شوند

در آزمایش هایی که اخیراً بر روی مواد کشنده میکروب در دانشگاه ها انجام شده، اعلام شده است: "...(سرکه) مؤثرترین ماده ای است که کاملاً مانع رشد میکروب می شود..."

گزارش دیگری، عمل از بین بردن باکتری ها با سرکه را روی سبزیجات خوراکی تأیید می کند: "محلول سرکه، پس از ۱۵ دقیقه تأثیر زیادی در از بین بردن باکتری ها داشته است."

در آزمایشی در دانشگاه آدیس آبابا در اتیوپی از سرکه به عنوان کشنده انگل موجود در غذا استفاده شده است. نتایج اولیه نشان می دهد، سرکه از هر ماده دیگری سریع تر انگل ها را از بین می برد!

سرکه برای آرتروز

مجله انجمن فن رژیم غذایی آمریکا، در حالی که در توصیه استفاده از راه حل های جایگزین پزشکی بسیار محافظه کارانه برخورد می کند، امکان استفاده از هر دو عملکرد را برای دست یافتن به سلامتی دور از ذهن نمی داند. مقاله ای در مورد آرتروز توصیه می کند که متخصصین تغذیه درباره استفاده بیماران از درمان های سنتی (مانند سرکه سیب) " جهت کاهش ناراحتی های آرتروزی پیش قضاوتی" نداشته باشند.

در عین حال، یک روزنامه ملی گزارش می کند سرکه و آب میوه ممکن است درد آرتروز را از بین ببرد. گاهی اوقات سرکه، به دلیل پتاسیم زیاد آن، برای مبتلایان

به آرتروز یا روماتیسم توصیه می شود. و پزشکی از دانشگاه کالیفرنیا می گوید پتاسیم دردهای نوع آرتروزی را تسکین می دهد.

طبق نوشته "وال استریت جورنال"[1]، برای تهیه یکی از داغ ترین نوشابه های ورزشی بازار، سرکه‌را با آب سیب و انگور ترکیب می کنند. این نوشابه "جدید" به تسکین دردهای آرتروزی، بهبود جریان خون، و نیز بیماری قلبی معروف است. پیش بینی می شود امسال ۱ میلیون بطری از این مایع، به بهای بطری ای ۶ دلار، به فروش برسد. ماده سری تشکیل دهنده آن چیست؟ سرکه سیب!

راه بهتر شناسایی سرطان

دانشگاه "وسترن میشیگان" گزارش می دهد نتایج آزمایشات اولیه حاکی از آن است که سرکه ممکن است دقت آزمایش های قراردادی برای شناسایی سرطان رحم را افزایش دهد. افزودن آزمایش جدید با سرکه به آزمایش استاندارد "پپ"[2] کارکنان پزشکی را قادر می سازد "... وجود سرطان رحم را در مورد زنانی که با آزمایش پپ به تنهایی بیماریشان آشکار نمی شد، دریابند." آزمایش سرکه برای تکنیسین ها ساده، کم هزینه، بدون ناراحتی، و برای بیمار بی خطر است.

آیا سرکه می تواند از زخم معده جلوگیری کند؟

آیا پژوهش های جدید ثابت می کند که سرکه می تواند مانع از زخم معده ناشی از مصرف الکل شود؟ تحقیقات اولیه، که در مجله داروسازی ژاپن منتشر شده، حاکی از آن است که سرکه ممکن است به طور طبیعی دستگاه گوارش را از ابتلاء به ناراحتی

---

1. Wall Street Journal
2. Pap test

حفظ کند. این عمل دفاعی طبیعی، معده را در مقابل آسیب ناشی از الکل حفظ می کند. تعجب آورتر این که محلول سرکه ای به رقت ۱٪ مانع حدود ۹۵٫۸٪ از آسیب های چنین زخم هایی می شود.

برای این که جامعه پزشکی آمادگی توصیه استفاده از سرکه را در این راه داشته باشد به تحقیق بیش تری نیاز است. تاکنون، نتایج، تنها در شرایط آزمایشی بسیار کنترل شده به دست آمده اند. آزمایش های بیش تری باید انجام شود تا معلوم شود سرکه دقیقاً چگونه توانایی معده را در مقابل آسیب ناشی از مصرف بیش از حد الکل بالا می برد. اما این امکانی جدی برای جلوگیری از زخم معده در آینده به شمار می رود!

سرکه می تواند خطرناک باشد!

سرب ممکن است خطری جدی برای سلامتی باشد. آخرین پژوهش ها نشان می دهد که سرکه امکان آلودگی غذاها به سرب را افزایش می دهد. دیده شده است که پلاستیک های نازکی که برای بسته بندی نان مورد استفاده قرار می گیرند دارای برچسب هایی هستند که با رنگ حاوی سرب نوشته شده اند.

چنانچه سرکه، یا غذاهایی که آغشته به سرکه هستند، در چنین کیسه هایی نگهداری شوند، به سرب آلوده خواهند شد. این امر ممکن است در عرض ۱۰ دقیقه اتفاق بیفتد. خطر سرایت سرب از طریق سرکه به غذا تنها در مواردی اتفاق می افتد که کیسه پلاستیکی نان پشت و رو شده، و طرف رنگ دار با غذا در تماس قرار بگیرد.

برخی افراد با مصرف مکرر سرکه به ناراحتی موقتی معده دچار شده اند. این امر به ویژه زمانی مسئله ساز می شود که فرد به هنگام مصرف سرکه (یا محلول سرکه و آب) معده اش خالی باشد. خوردن سرکه با عسل مانع این ناراحتی می شود.

محققین گزارش کرده اند که مصرف بیش از حد سرکه (و سایر مایعات با اسید بالا مانند نوشابه های گازدار و آب میوه ها) ممکن است موجب از بین رفتن مینای دندان شود. گزارش ها روی آسیب دندان های افراد نسبتاً جوان تمرکز کرده اند، اما به هر حال همه کسانی که مرتباً از سرکه استفاده می کنند باید مراقب باشند. شاید بهتر باشد برای نوشیدن روزانه مایع‌حاوی سرکه، نی به کار ببرید تا کم تر با دندان ها در تماس قرار گیرد.

بالاخره، چندان هم بد نیست!

مجله دندانپزشکی بریتانیا تحقیقی انجام داده که می گوید غذاهای سبکی که سرکه دارند کم ترین آسیب را به دندان ها می زنند! این تحقیق می گوید چیپس سرکه ای (همین طور بادام زمینی) از غذاهای سبک[1]، که کربوئیدرات بالایی (شکر) دارند، ضرر کم تری به دندان ها می رسانند.

سرکه می تواند جالب باشد!

امروزه شرکتی در لوئیزیانا شورهای بسیار ویژه ای تولید می کند. این شورها که "شور کجون[2] سر و ته" نامیده می شوند، ظاهراً در ظرف های شیشه ای عادی هستند اما برچسب شیشه ها سر و ته زده شده است. به این معنی که وقتی برچسب درست خوانده می شود که در ظرف در سمت پایین قرار گیرد. گویا شور در حالت معکوس تازه تر می ماند!

1. Snacks
2. Cajun نوعي گیاه که در هند غربي مي روید

کتابنامه

برخی از اطلاعات این کتاب به یاری بی دریغ دیگران تهیه شده است؛ به ویژه مطالعات و گزارشات زیر:

Surgeon General's Report on Nutrition and Health; U.S. Department of Health and Human Services; C. Everett Koop, M.D., Sc.D, Surgeon General, U.S. Public Health Service.

American Academy of Otolaryngology-Head and Neck Surgery.

American Journal of Hospital Pharmacy.

College of Pharmacy, The University of Michigan, Ann Arbor.

Department of Cariology, University of Helsinki, Finland.

Departments of Comparative Toxicology and Ecotoxicology; Food Hygiene, Instituto Superiore de Santita, Roma, Italy.

Department of Conservative Dentistry, Glasgow University Dental School.

Department of Food and Nutrition, Winthrop College, Rock Hill, SC.

Department of Oral Medicine and Pathology, UMDS, Guy's Hospital, London.

Department of Pharmacology, School of Pharmacy, Addis Abebe University.

Department of Preventive Medicine, University of Southern California.

Department of Psychiatry and Behavioral Sciences, and Preventative Medicine, University of California School of Medicine, Los Angeles, California 90033.

International Journal of Food Microbiology.

Japan Food Research Laboratories.

Japanese Journal of Pharmacology.

Journal of ET Nursing.

Journal of the American Dietetic Association.

Maruboshi Vinegar Company, Kyushu, Japan.

Massachusetts College of Pharmacy and Allied Health Sciences, Boston.

Medical Journal of Australia.

Nutrition Department, Mount Auburn Hospital, Cambridge, Massachusetts 02138.

Ohio State University Colleges of Pharmacy and Medicine, Columbus, OH.

Research Dept. U.S. Industrial Chemicals Co., Cincinnati, OH.

Scandinavian Journal of Dental Research.

University of California.

University of Medicine and Dentistry of New Jersey-Robert Wood Johnson Medical School.

Western Michigan University, Kalamazoo.

- خواص سرکه فراوان است. سرکه چربی و چسبندگی ها را پاک می کند، مانع رشد کپک می شود، هوا را تازه نگه می دارد و باکتری ها را می کشد
- اعتقاد به قدرت درمانی سرکه سیب حدوداً به زمان کشف سیب می گردد
- سرکه یک شوینده مطمئن و شناخته شده و برای محیط زیست کاملاً بی ضرر است
- سرکه سیب دارویی جادویی، اکسیری مرموز و دوای همه درد هاست
- یک قاشق از سرکه سیب قسمت عمده نیاز انسان را برای تندرستی تامین می کند
- سرکه، سرشار از انواع ویتامین ها، مواد معدنی و اسید های آمینه ضروری است

انتشار تالیا

ISBN:978-600-90360-0-4

9786009036004